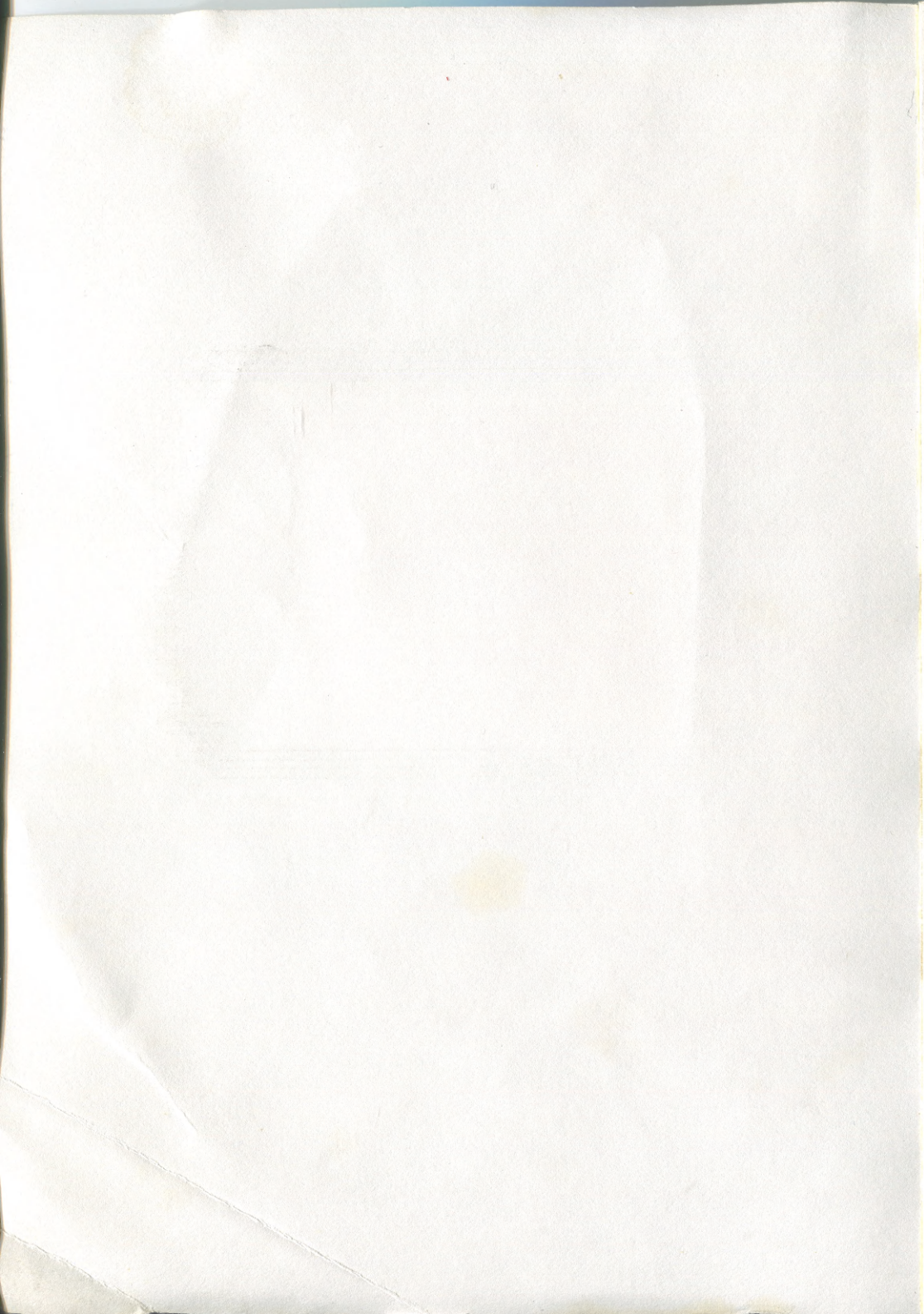


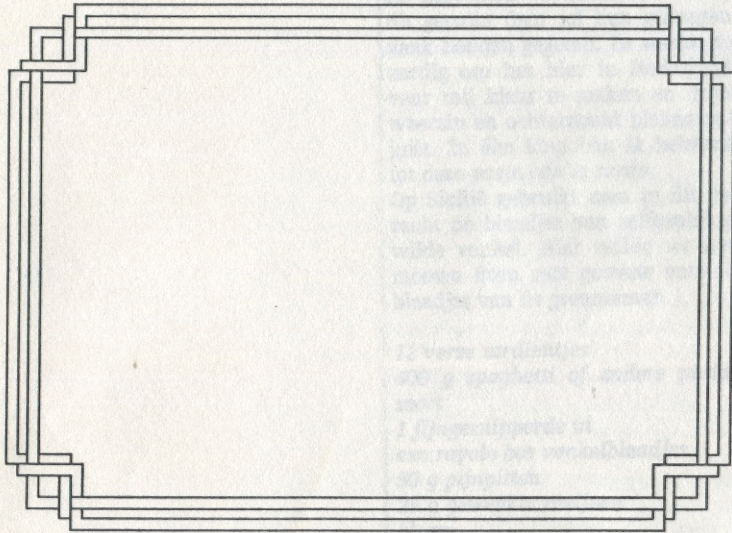




RECEIPT

RECEIVED IN SANTIAGO

The receipt is given to the person who has received the money or goods from the person who has given it. It is a document which is used to prove that the money or goods have been received. It is a document which is used to prove that the money or goods have been received.



12 vers. authentic
400 g. specimen of entire mass
100 g. specimen of entire mass
100 g. specimen of entire mass
100 g. specimen of entire mass

signature

Along the middle of the page, there is a large, empty rectangular box. This box is likely intended for a signature or a stamp. The text 'signature' is written below the box. The text 'Along the middle of the page, there is a large, empty rectangular box. This box is likely intended for a signature or a stamp.' is written above the box.



RECEPT

ROZIJNEN EN SARDIENTJES

Vele malen kwam ik in Italiaanse kookboeken een Siciliaans recept voor pasta met rozijnen en sardientjes tegen en elke keer vond ik dat maar een rare, onaantrekkelijke combinatie. Vrienden die Sicilië bezochten vertelden me dat ze dit gerecht daar tot hun genoegen vaak hadden gegeten. Ze waren zo aardig om het hier in Nederland voor mij klaar te maken en mijn weerzin en achterdocht bleken onjuist. In één klap ben ik bekeerd tot deze *pasta con le sarde*.

Op Sicilië gebruikt men in dit gerecht de blaadjes van zelfgeplukte wilde venkel. Hier zullen we het moeten doen met gewone venkelblaadjes van de groenteman.

12 verse sardientjes
400 g spaghetti of andere pasta-soort

1 fijngesnipperde ui
een royale bos venkelblaadjes

50 g pijnpitten

25 g geweekte rozijnen
bloem

olijfolie

Maak de sardientjes schoon. Snijd de koppen eraf en het vlees van de graten. Was de visfilets, droog ze af met keukenpapier en bestrooi ze met zout. Bak de gesnipperde ui in wat olijfolie tot hij begint te verkleuren. Doe de fijngehakte venkelblaadjes, de uitgelekte rozijnen en de pijnpitten bij de ui en laat alles ongeveer 10 minuten op een zacht vuur stoven.

Haal de sardientjes door de bloem en bak ze in de olijfolie gaar. Kook de pasta net gaar. Schep het venkelmengsel door de pasta en roer er eventueel nog een beetje extra olijfolie door. Leg de sardientjes op de pasta.

RECEPT

SANDWICH MET TONIJNSALADE EN AVOCADO

Sandwiches zijn er in Noord-Amerika in zoveel soorten en maten dat we bijna van een cultus kunnen spreken. De nietsvermoedende toerist die een eenvoudig broodje denkt te bestellen, krijgt in de Newyorkse deli's pastrami (gekruid pekelvlees) op licht roggebrood, of een bagel met gravlax en cream cheese, maar zo flink opgetast dat het 'broodje' een hele maaltijd blijkt. In Californië is het stapelen ook troef, hoewel men zich daar vaak verlaat op lichtere ingrediënten als alfalfa, avocado en gepocheerde kip. De sandwich hieronder houdt het midden tussen de Oost- en Westkust.

Voor 8 sandwiches
400 g tonijn uit blik, uitgelekt en met een vork losgemaakt
150 ml zure room of crème fraîche
75 g gehakte bleekselderij
2 eetl. gesnipperde ui
zout en versgemalen peper
10 ml citroensap
slablaadjes
2 rijpe avocado's, in plakken gesneden
8 sneetjes wit of volkorenbrood, geroosterd en met boter besmeerd
pijnboompitten, licht geroosterd in een droge koekepan
partjes citroen, ter garnering

Meng de tonijn in een kom met de zure room, bleekselderij, ui, wat zout en peper en het citroensap. Zet de kom een half uur in de koelkast. Doe wat sla op de toast, schep er wat tonijnsalade op en schik daar wat plakken avocado op. Strooi wat geroosterde pijnboompitten op de avocado en garneer de sandwiches met partjes citroen.

eten

Berthe Meijer

Eten nr. 85—31. Tapenade,

Tapenade is een geurig smeersel, dat men als hapje vooraf op stukjes geroosterd of gebakken brood, als canapeetje kan serveren. Maar ook om te verwerken in soepen, salades en sauzen is het zeer geschikt. Dit in het kader van recepten met olijfolie deze week. Tapenade kan bewaard worden in schone, goed afgesloten potten.

Ingrediënten: 100 gram ansjovisfilets/100 gram tonijn uit blik naturel/200 gram zwarte ontpitte olijven, fijngehakt/200 gram kappertjes/1 eetlepel scherpe franse mosterd/10 eetlepels olijfolie/1 uitgeperste grote verse knoflookteen/gedroogde tijm naar smaak/versgemalen zwarte peper naar smaak.

Bereiding: pureer de ansjovisfilets en de tonijn met elkaar. Hak de ontpitte olijven fijn en meng ze door de vispuree evenals de hele kappers en de uitgeperste of fijngehakte knoflookteen. Meng de mosterd erdoor en daarna beetje bij beetje al roerende, de olijfolie. Breng het mengsel op smaak met gedroogde tijm en versgemalen zwarte peper.

In de foodprocessor gaat het als volgt: Zet het stalen mes in de mengkom. Doe ansjovis, tonijn, mosterd en olijfolie in de mengkom en draai tot een pasta. Doe de ontpitte olijven erbij en draai tot de olijven als kleine zwarte stukjes door de pasta vermengd zijn. Doe het mengsel over in een gewone kom en meng de kappers erdoor en tijm en peper. Op deze manier is het een fluitje van een cent.

het recept

OEUFS TAPENADE

De term tapenade stamt van het woord tapéno, Provençaals dialect voor kappertjes. De oeufs tapenade kunnen dienen als voorgerecht of als onderdeel van een koud buffet. Tapenade is in sommige delicatessenwinkels in potjes te koop, maar er zijn geen bijzondere vaardigheden vereist om het zelf te maken. Voor 8 personen hebt u nodig:

8 hardgekookte eieren
ca. 30 g zwarte ontpitte olijven
1 klein blikje ansjovisfilets
2 eetlepels tonijn naturel (1/4 blikje)
2-3 eetlepels kappertjes
ca. 5 eetlepels olijfolie
1 theelepel citroensap
1/2 eetlepel cognac
zout, peper
een paar takjes peterselie
mooie blaadjes sla

Snijd de eieren in de lengte doormidden en wip de dooiers er uit. Bewaar een paar olijven voor de garnering. Snijd de ansjovis, de tonijn, de kappertjes en de rest van de olijven fijn en wrijf dit alles met een vijzel tot een zachte, gladde pasta. Roer de olijfolie beetje bij beetje door de pasta en ga hiermee door tot het mengsel dik en smeug is. Maak de eierdooiers fijn en roer ze door het mengsel. Citroensap en cognac toevoegen en op smaak brengen met zout en peper. Schep het mengsel in een spuitzak met een tuit met grove kartelmond. Spuit een toef in de holtes van de halve eieren. Garneer met peterselie en de achtergehouden olijven. Serveer de eieren op een bedje van sla blaadjes.

ANNELÈNE VAN EIJDHOVEN

eten

Door Berthe Meyer

Eten nr. 107-87. Boekweitflensjes met Tapenade (4 personen). Gezetten op een zonlig terras met uitzicht over niets dan wijnhaarden kregen wij dit gerecht als voorafje aangeboden door onze Franse gastvrouw. De flinterdunne pannekoekjes worden gebakken in een klein blini-koekepannetje van 12 cm doorsnee, dun ingevet met olijfolie. De tapenade wordt eveneens zelf gemaakt in de vijzel of eventueel in de food processor.

Ingrediënten flensjesbeslag: 70 gram boekweitmeel / 1 dl volle melk / 1 ei / een snuf zout / 2 theelepels koudgeperste olijfolie.

Ingrediënten Tapenade: 100 gram ontpitte zwarte olijven / 50 gram ansjovisfilets / 1 eetlepel uitgelekte kappertjes / ongeveer $\frac{3}{4}$ dl koudgeperste olijfolie / sap van ongeveer $\frac{1}{2}$ citroen / wat versgemalen zwarte peper / 1 theelepel verse tijmblaadjes.

Bereiding Tapenade: de olijven, ansjovisfilets en kappertjes in een vijzel fijnwrijven en de tijm toevoegen. Druppelsgewijs de olijfolie erdoor mengen tot het een mooi zalfachtig mengsel is. Peper en citroensap naar smaak toevoegen. Dit mengsel is in een schoon goed afgesloten potje minstens 1 week houdbaar in de koelkast en kan ook op gebakken of geroosterde broodcroutons worden gegeten.

Flensjes: Een glad beslag maken van de ingrediënten. De koekepan voorverhitten en daarna met een kwastje licht met olijfolie invetten. Dunne flensjes bakken en deze dun besmeren met tapenade. De flensjes 2x dubbelvouwen als een zakdoek en eventueel garneren met een blaadje verse basilicum erop. Kan warm zowel als koud worden gegeten. Heerlijk bij een glas rode wijn.

RECEPT

AARDAPPEL-SALADE

Er zijn vele redenen om een eenvoudige aardappel-salade te maken. Een van de beste redenen mijns inziens is de verschijning in de tuin van het kruidige lavasblad. In combinatie met de aardappel schittert de gulle smaak van lavas als nergens anders.

Kook 500 g aardappels gaar in de schil (harde soort). Maak intussen een vinaigrette van 2 eetlepels goede wijn-azijn, 6 eetlepels koud geperste olijfolie en zout & peper naar smaak. Roer er 3 eetlepels fijngesneden lavas door. Giet de aardappelen af en verwijder zo snel mogelijk de schil. Snijd de warme aardappelen in niet te dunne plakjes en leg ze in een grote ondiepe schaal, zodanig dat de plakjes niet te veel op elkaar gestapeld liggen. Maal er zeezout en zwarte peper uit de molentjes over. Voeg nu 1,5 eetlepel kokend heet water bij de vinaigrette, roer deze even goed door en giet hem snel uit over de aardappelschijfjes. Schud de schaal nu en dan heen en weer zodat alle plakjes goed met de vinaigrette in aanraking komen en laat de salade een half uurtje intrekken. De reden dat de aardappelen beslist warm moeten zijn wanneer de dressing eroverheen wordt gegoten is dat zij de vinaigrette dan beter kunnen opzuigen. Het hete water dient om de hoeveelheid dressing op een neutrale manier te vergroten zodat de salade sappig wordt zonder meteen in olie te drijven. Een gouden truc uit boeren Franse keuken.

FLORINE BOUCHER

RECEPT

OLIJVENBROOD

Zelf broodbakken vond ik eigenlijk tot voor kort maar een omslachtig gedoe, ook al omdat het me nooit lukte een echt mooi, smakelijk brood op tafel te krijgen. De kookcursus van Erik en Caroline Rui-grok (die ik laatst ook al noemde) heeft daar verandering in ge-bracht. Dank zij hun aanwijzingen draai ik mijn hand niet meer om voor een lekker luchtig brood. Dit olijvenbrood is een van hun recep-ten.

500 gram bloem

20 gram verse bakkersgist

1 theelepel (5 ml) suiker

3 dl handwarm water

1 theelepel tijm

2 eetlepels (olijf)olie

1/2 theelepel zout

175 gram zwarte olijven zonder
pit, in vieren gesneden

Maak op het werkblad een grote kring van de bloem.

Verbrokkel in het open gedeelte de gist, strooi de suiker erover en schenk vervolgens het handwarme water erbij (de bloem fungeert als dijk). Los de gist met behulp van uw vingertoppen helemaal op in het water en voeg de tijm toe.

Werk beetje voor beetje de bloem door het gistmengsel en kneed het deeg vervolgens tot een samenhan-gende massa.

Voeg dan pas de olijfolie en het zout toe en kneed het deeg vervolgen (eventueel met een kneed-haak) in ca. 10 minuten tot een elastisch geheel (als u een stukje van het deeg zonder scheuren kunt uittrekken tot een dun vliesje, dan is het voldoende gekneet).

Meng vervolgens de in stukjes ge-sneden olijven erdoor en maak er een gladde bal van. Bestrooi een kom met wat bloem, leg de deeg-bal erin en dek de kom af met een vochtige doek. Laat het deeg op een warme plaats 30 minuten rij-zen.

Neem het gerezen deeg uit de kom en druk het plat (niet nogmaals kneden, zoals in veel recepten staat maar alleen de lucht eruit drukken). Vorm het deeg tot een mooie bal, leg de bal met de naad naar beneden op een bakplaat, dek het deeg weer af en laat het zo nogmaals ca. 1 1/2 uur op een warme plaats rijzen.

Bak het brood in het midden van een goed voorverwarmde oven (250°C) in ca. 30 minuten bruin en gaar. Als het brood hol klinkt, is het gaar. Neem het brood direct van de bakplaat en laat het op een rooster afkoelen.

IRENE VAN BLOMMESTEIN

eten

Door Berthe Meijer

Eten nr. 153-86. Potage Parmentier (4-5 personen)

Potage Parmentier is een aardappelsoep met prei voor de smaak. Voor de eenvoudigste versie, de basis als het ware: Schil 350 gram aardappelen en snij ze in vieren. Zet ze op met 2 cm water en kook ze gaar met wat zout. Snij intussen het wit van 1 stok prei in ringen en zweet deze zachtjes glazig in een klontje boter ter grootte van een walnoot. Giet de aardappelen af als ze gaar zijn en prak ze tot puree. Meng de prei erdoor en giet er $\frac{1}{2}$ liter water bij en een $\frac{1}{2}$ liter melk. Laat dit even aan de kook komen en op laag vuur vervolgens 10 minuten zachtjes doorkoken. Klop 2 kleine eierdooiers los met wat melk en roer eerst wat van de hete soep door de dooiers en daarna, van het vuur af de dooiers door de hete soep. De soep mag hierna niet meer koken anders schift ze. Voeg peper en zout naar smaak toe en eventueel wat nootmuskaat.

Deze soep kan leuker gemaakt worden op de volgende manieren:

1. Vervang water door kippebouillon of kalfsbouillon.
2. Maak de soep af met een flinke scheut room.
3. Garneer de soep door er wat verse fijngehakte kervel en/of peterselle over te strooien voor het opdienen.
4. Voeg aan de soep wat kerriepoeder toe (niet teveel).
5. Strooi wat geraspte oude kaas over de soep voor het opdienen.
6. Meng wat blokjes emmenthaler door de soep.
7. Geef bij de soep in boter gebakken blokjes brood (croûtons, of sol-daatjes).
8. Meng alle toevoegingen erdoor.

**Eten nr. 11—87. Gegratineerde
pompoeensoep (voor 4 personen)**

Het mooiste resultaat krijgt men als men de soep opdient in vuurvaste soepkommen, zodat de soep in de kom, onder de grill kan worden gegratineerd. Als uw groenteman geen pompoen verkoopt, kunt u het proberen op de markt of in winkels waar men natuurvoedingsprodukten verkoopt. In plaats van pompoen kan ook bloemkool of broccoli worden gebruikt in dezelfde hoeveelheid. De smaak is dan wel anders, maar ook heel lekker.

Ingrediënten: het vruchtvlees van 1 kleine oranje pompoen, in blokjes gesneden (samen 500 gram) / 1 grote aardappel, geschild en in blokjes gesneden (100 gram) / 1 middelgrote ui, gepeld en fijnge-snippert / 2 eetlepels zonnebloem-olie / 1 theelepel gemalen koriander (ketoembar) / 2 theelepels kerrie-poeder / zout en peper naar smaak / 1 blokje kippe-, of groentebouillon / 4 witte boterhammen, zonder korst en geroosterd / 4 eetlepels geraspte gruyère kaas (Hollandse of Franse naar keuze) / 1¼ dl slagroom, iets dikgeslagen, maar niet stijf.

Bereiding: Schil de pompoen en verwijder pitten en draden uit het binnenste. Snijd het vruchtvlees in grove stukken. Pel en snipper de ui. Schil de aardappel en snijd in blokjes. Fruit in de soeppan de ui glazig in de olie. Fruit kerrie-poeder en koriander even mee. Voeg de blokjes pompoen en aardappel toe en giet er zoveel water bij dat de blokjes net onder staan. Breng aan de kook en voeg het bouillonblokje toe. Draai het vuur laag en laat 15 minuten zachtjes doorkoken met het deksel op de pan. Pureer de soep en voeg peper en zout naar smaak toe. Verdeel de soep over 4 grote vuurvaste soepkommen. Rooster 4 boterhammen, waarvan de korst is verwijderd. Het mooiste resultaat krijgt men als men de boterhammen met een uitsteekvorm of een kopje rond uitsteekt. Klop de slagroom dik, zodat ze nog net vloeibaar is. Strooi de geraspte gruyère over de boterhammen en de soep. Verdeel de room over de laag kaas. Zet even onder de grill tot er een lichtbruin velletje op zit. Dien meteen en vooral heet op. Goed tegen de kou.

Eten nr. 85-133. Soupe Montagnarde (voor 4 personen)

Deze stevige groentesoep met kaas en melk wordt ook wel soupe Savoyarde genoemd. Het is zo iets als wat wij een maaltijdsoup noemen, maar dan wel een stuk lekkerder en verfijnder.

Ingrediënten: 25 gram boter/1 middelgrote ui, gepeld en fijnge-snipperd/2 dikke of 3 dunne stokken prei, in dunne ringen gesneden en gewassen/1 kleine selderieknol, geschild en in kleine blokjes gesneden/2 middelgrote aardappels, geschild en in kleine blokjes gesneden/3 dl warm water/3 dl melk, warme/1¼ dl room of echte goede crème fraîche, niet van die zure, zoals die in kuipjes in de supermarkt te koop is/versgemalen peper en zout naar smaak/wat versgeraspte nootmuskaat/8 broodcroutons, 1 cm dikke plakjes stokbrood, in boter lichtbruin gebakken/100 gram grof geraspte Tomme de Savoie of in plaats daarvan geraspte Gruyère.

Bereiding: Smelt de boter in een soeppan met dikke bodem en fruit daarin al roerende, de uien, prei en selderieknol aan. Laat het mengsel niet verkleuren of bruin worden. Na 10 minuten 2 eetlepels van dit mengsel uit de pan op een bord scheppen en bij het mengsel in de pan de blokjes aardappel en het water doen. Laat dit samen 15 minuten zachtjes koken tot de blokjes aardappel gaar zijn. Pureer dit mengsel en doe het terug in de pan en voeg de warme melk en de room toe. Breng opnieuw tot aan de kook en laat zachtjes 5 minuten doorwarmen. Voeg de groentes van het bord eraan toe en zorg dat de broodcroutons inmiddels gebakken en wel met een bergje geraspte kaas erop klaar liggen in voorverwarmde borden of kommen. Breng de soep nog even opnieuw aan de kook en schep de hete soep over de broodcroutons met kaas heen op het bord of in de kom. Direct opdienen. Als het goed is zijn de groentes, die erop het laatste ogenblik aan toe zijn gevoegd, nog net een beetje knapperig.

eten Door Berthe Meijer

Eten nr. 103-87. Een goede sterke rundvleesbouillon in haar meest pure vorm (voor liter)

Naar het recept van Baron Liebig, de uitvinder van het kant en klare vleesextract en het bouillonblokje, zoals beschreven in 'The best of Eliza Acton' (uitg. Penguin).

Neem 500 gram rundvlees, liefst schenkelvlees, zonder vet of vel. Hak het vlees in kleine stukjes en doe het in een pan met ½ liter koud water. Het aroma dat vrijkomt uit de bouillon wordt omschreven als 'osmazôme', een naam bedacht door de Franse chemicus Louis Jacques Thenard (1777-1875).

Zet de pan zonder deksel op een laag pitje zodat de inhoud heel langzaam verhit wordt tot tegen het kookpunt aan. Laat ongeveer 3 uur staan en zorg ervoor dat het vocht niet aan de kook komt. Na die drie uur mag het mengsel ongeveer 15 minuten zachtjes koken. Professor Liebig schrijft zelfs een kortere kooktijd voor. Er mag pas zout worden toegevoegd als het zachte koken een aanvang neemt. Ook dient de bouillon geregeld te worden afgeschuimd zodat ze helder blijft en het bezinksel naar de bodem zakt. Het verdient aanbeveling de bouillon hierna te filteren door een schone vochtige doek. Daarna kan de heldere bouillon zachtjes en op laag vuur worden verwarmd en worden geconsumeerd of kan ze worden gebruikt als basis voor bijvoorbeeld een heldere groentesoep.

eten Door Berthe Meijer

Eten nr.114-87. Geurige tomatensoep met kruidensabayon (4 personen)

Met de stevige, ovale zoete tomaten die in Frankrijk maar 3 franc per pond kosten en hier helaas een stuk prijziger zijn, maakte ik onlangs deze soep.

Ingrediënten: 1 kilo stevige, liefst ovale tomaten (pomodori) / 2 eetlepels olijfolie / 1 kleine gesnipperde ui / ongeveer 50 gram geschrapte en in plakjes gesneden wortels / 2 stengels bleekselderij, in dunne reepjes gesneden / 1 kleine venkelknol, buitenste bladen en stronk verwijderd, de knol fijngesnipperd / 1 schepje bruine suiker / versgemalen peper en zout naar smaak / een kruidenboeket van tijm, peterselle en laurierblad. Voor de sabayon: 1 eetlepel water / 1 eetlepel rode wijnazijn / 1 eidooler / 1 eetlepel verse fijngehakte kruiden (peterselle, kervel, bieslook, basilicum) / 2 eetlepels koudgeperste olijfolie / peper en zout. Garnering: blokjes gesneden van wit stokbrood, gebakken in wat olijfolie.

Bereiding: Fruit in een soeppan ui, wortel, bleekselderij en venkelknol aan in de olijfolie tot de groentes zacht zijn. Niet bruin laten worden. Doe de gewassen en in grove stukken gesneden tomaten en het kruidenboeket erbij en giet er zoveel kokend water op dat alles net onder staat. Laat 10 minuten heel zachtjes doorkoken en druk daarna de soep door de passe-vite (roerzeef).

Doe de soep terug in een schone soeppan en voeg peper, zout en bruine suiker toe. Houd de soep warm.

Sabayon: water en wijnazijn in een steelpan inkoken tot de helft. Pan van het vuur nemen en de eidooler toevoegen meteen met de elektrische garde kloppen tot het een dik en schuimig mengsel is. Hieraan de fijngehakte kruiden en (druppelsgewijs, al doorkloppend) de olijfolie toevoegen en tot slot peper en zout. De soep opdienen met daarin een dot sabayon. Broodcroûtons apart erbij geven.

RECEPT

INDIASE LINZENSOEP

Het verhaal wil dat ene Francisca het recept van deze overheerlijke maaltijdsoep heeft ontfutseld aan de kok van de Indiase ambassadeur. (De soep staat daarom bij ingewijden ook bekend als Linzensoep Francisca.) Zoals bij mededelingen die worden doorverteld, en waarbij de boodschap bij iedere schakel iets verandert, zo heeft het recept van de soep wijzigingen ondergaan voordat de ketting mij bereikte. Die veranderingen werden overigens vooral ingegeven door het (indertijd) ontbreken van bepaalde exotische ingrediënten op de Nederlandse markt. Maar de smaak van de soep heeft er kennelijk niet onder geleden.

Nodig voor 4 personen:

250 g linzen

300 g lamsvlees

2 flinke tomaten en 3 uien, allemaal in stukken gesneden

1 kleine knolselderij met blad (of met apart bladselderij)

250 g (lams)gehakt, boter

3 kruidnagelen, 2 laurierbladeren

1 zakje ossestaartsoep

150 g soepgroenten

zout, peper, kerrie, madeira.

Laat de linzen 2 uur weken. (Dat hoeft gewoonlijk niet, maar door deze voorbereiding nemen de linzen de bouillon beter op). Maak intussen een bouillon: laat het vlees, de stukken tomaat en ui, en het blad van de knolselderij anderhalf uur lang in ruim 1 liter water trekken. Zeef de bouillon (bewaar het vlees). Laat de linzen uitlekken en kook ze — samen met de kruidnagels en de laurier — ruim 1 uur in de bouillon. Maak ondertussen het gehakt naar eigen smaak aan en draai er kleine balletjes van. Bak deze in boter in een koekepan. Schep de balletjes in de soep. Bak nu ook het in stukjes gesneden soepvlees en daarna de in blokjes gesneden knolselderij (met wat kerrie). Roer het vlees, de knolselderij en de soepgroenten door de linzen en laat alles in 20 minuten gaar worden. Maak de ossestaartsoep aan met een halve liter water en voeg dit mengsel bij de linzensoep. Nog 5 minuten laten koken. Breng de soep op smaak met zout, peper, kerrie en madeira. Eet er brood bij.

RECEPT

GOULASHSOEP

Met andere woorden: gulyásleves. Deze nationale Hongaarse soep bevat dezelfde basiselementen als de eerder in deze rubriek beschreven pörkölt: ui, reuzel, vlees en paprikapoeder. Maar is er meer: aardappelen, tomaten, verse paprika, soms wortels of andere groenten. En zoals in Hollandse kookpotten de groentesoep wordt verstevigd met vermicelli, zo dienen de Hongaren hun gulyásleves op met csipetke, korreltjes van (stijf) deeg gemaakt van gezeefde bloem en ei. Goulashsoep staat in de maag; ik bedoel, u hebt er desgewenst een hele maaltijd aan, zeker als u er brood bij eet. Maar een echte Hongaar draait zijn hand niet om voor een nagerecht. Hij mag graag nagenieten met pelacsinta (flensjes met zoete of hartige vulling) of met túrós csusza (marcaroni met kwark, zure room en kaantjes of poeder-suiker!).

Laten we het maar bij soep houden. Reken voor 4-6 personen op:

500 g runder- of varkenspoulet
50 g reuzel of margarine
2-3 uien
1 eetlepel paprikapoeder
zout, peper, 1/2 theelepel karwij-
zaad
1 teentje knoflook
2-3 tomaten of 1 blikje tomatenpu-
ree
1 winterwortel
750 g aardappelen
1-2 groene paprika's
3 eetlepels fijne vermicelli (of csipetke van 80 g bloem en 1 ei)
(1 bekertje zure room)

Neem een grote pan. Fruit daarin de gesnipperde uien 5 minuten lang zachtjes in de reuzel. Snijd het vlees in blokjes van ongeveer 2 centimeter. Doe het paprikapoeder bij de uien en dan de blokjes vlees. Zet het vuur hoog en bak het vlees lichtbruin (af en toe omscheppen). Voeg zout, peper, karwijzaad en snippers knoflook toe. Snijd de geschildte wortel in grove stukken de tomaten in stukjes. Ook dit gaat in de pan. Schenk er anderhalve liter water bij en breng het vocht aan de kook. Zet het vuur zacht en laat de soep zo'n 90 minuten trekken, tijd genoeg om de rest te kunnen afwerken. Schil de aardappelen en snijd ze in stukken van 3-4 centimeter. Halveer de paprika's verwijder steel en zaadlijsten en snijd het resterende vruchtvlees in stukjes. Doe de stukjes aardappel en paprika bij de soep, die daarna nog een half uurtje moet koken om alles gaar te laten worden.

Als u csipetke wilt maken, trek dan met duim en wijsvinger plukjes van het deeg. Kook deze plukjes 2-3 minuten in de soep tot ze gaar en al boven komen drijven. Of kook in plaats daarvan de vermicelli (afhankelijk van de soort) een paar minuten of iets langer mee. Breng de soep op smaak met zout en peper. Desgewenst kunt u de geurige soep op het bord bekronen met een lepel zure room.

Door Berthe Meyer**Eten nr. 85 - 124.** Soupe au Pistou
(voor 4-6 personen)

Pistou is de provençaalse pesto, die gemaakt wordt van: 2 eetlepels verse fijngehakte basilicum, 2 tenen knoflook, 2 eetlepels parmezaanse kaas, 2 eetlepels olijfolie en 1 theelepel grof zeezout. Wrijf dit mengsel in de vijzel tot een pasta. Bewaar het in een schoon glazen potje in de koelkast en voeg het naar smaak aan de soep toe. Ik gebruik meestal de hele hierboven aangegeven hoeveelheid.

Ingrediënten soep: 250 gram gedroogde, voorgeweekte witte bonen/2 middelgrote aardappelen, geschild en in blokjes gesneden/100 gram mager gerookt spek, in kleine blokjes gesneden/2 wortels, geschraapt en in plakjes gesneden/1 meiraapje, geschild en in blokjes gesneden/1 kleine courgette, in blokjes gesneden/1 grote gesnipperde ui/het wit van 1 kleine dunne prei, in ringen/2 stengels bleekselderij, in dunne reepjes gesneden/100 gram haricots verts of sperciebonen, in stukjes gesneden/2 vleestomaten, ontveld, ontpit en in stukjes gesneden/3 eetlepels olijfolie/ 1 kruidenboekje van tijm, peterselie en laurierblad/1½ liter water/2 blokjes vleesbouillon/pistou als boven aangegeven.

Bereiding: Maak de pistou en bewaar deze in de koelkast. Giet het weekwater van de bonen af en doe de bonen in een pan met 1½ liter schoon water, de aardappelen en het kruidenboekje. Breng aan de kook en schuim in het begin de soep af indien nodig. Draai het vuur laag. Fruit in een andere pan de spekblokjes, uien, prei, wortels, bleekselderij, meiraapje, courgette en sperciebonen of haricots verts aan in de olijfolie, zonder deze te laten verkleuren. Na 1 uur koken, het groentemengsel in de soep doen. Laat de soep nog 30 minuten zachtjes doorkoken. Voeg de tomaten, bouillonblokjes en peper en zout naar smaak, tegelijk met de groentes aan de soep toe. De laatste 30 minuten moet de soep eigenlijk tegen de kook aan gehouden worden, zodat de groentes niet al te gaar worden. Meng voor het opdienen de pistou door de soep. Of laat ieder dat aan tafel naar eigen smaak doen.

RECEPT

PESTO ROSSO

Dat niet alle beroeps hun recepten als 'n bankgeheim bewaren, bewees de eigenaar van TiraMiSu in Hilversum weer eens. Bij mijn nieuwsgierig vragen naar een fonkelrode saus die opviel tussen de andere heerlijkheden in de vitrine vertelde hij dat het een uit nood geboren pesto was. Gezien de exorbitante prijs van verse basilicum buiten het zomerseizoen, bedacht hij voor onze noorderlijke streken dit rode alternatief. Net als bij de traditionele pesto zijn er voor de pesto rosso tal van toepassingsmogelijkheden te bedenken. Bij wat pasta als voorgerecht, een lepel door een groentesoep, of, één van mijn favorieten, als saus op wat verse mozzarella.

Voor 400 g

150 g *pomodori secchi* (zongedroogde tomaten)

25 g *pinoli* (pijnboompitten)

25 g knoflook

50 g groene olijven

25 g *peperoncini freschi* (verse rode chilipeper)

1 dl olijfolie

half bosje snijpeterselie

zout en versgemalen peper

Doe alle ingrediënten in een keukenmachine of blender en draai de inhoud kort tot een homogeen mengsel. Voor een handmatige bereiding alle ingrediënten met een scherp koksmes fijnhakken en alles daarna goed doorroeren. Doe de pesto rosso in een schone glazen pot met goed sluitend deksel. In de koelkast is deze pesto zo 4 tot 6 weken houdbaar.

KIM MACLEAN

eten

Door Berthe Meijer

Eten nr. 16—86. Linzensoep met strikjespasta (4 personen)

, Om beter in het lichaam te kunnen worden opgenomen is het wenselijk om peulvruchten te geven in combinatie met een graanprodukt of een melkprodukt. In dit geval is het een graanprodukt in de vorm van pasta. Peulvruchten zijn rijk aan natuurlijke voedingsvezels en plantaardige eiwitten.

Ingrediënten: 7½ dl water/200 gram linzen/1 kleine ui, bestoken met 1 kruidnagel/2 middelgrote gewone geraspte wortels/2 stengels bleekselderij, fijngesnippert/1 dunne stok prei, in dunne ringen gesneden/1 gepelde grote knoflookteen, doormidden gesneden/3 grote tomaten/sap van 1 sinaasappel en een stukje sinaasappelschil/3 theelepels kerrievoeder/een snuf cayennepeper/zout naar smaak/100 gram strikjespasta/1 laurierblad/1 theelepel gedroogde tijm/1 eetlepel fijngehakt selderieblad/1 eetlepel olie.

Bereiding: Was de linzen en kook ze gaar met het water en de ui bestoken met kruidnagel, het laurierblad en het stukje sinaasappelschil plus een halve knoflookteen. Fruit in de olie de kerrie even aan en voeg er daarna de prei, knoflook, bleekselderij en geraspte wortel aan toe. Roerbak dit mengsel 1 minuut. Verwijder de ui, bestoken met kruidnagel, uit de linzen evenals het laurierblad, het stukje sinaasappelschil en de knoflookteen. Voeg aan de linzensoep het groentemengsel toe plus de ontvelde, ontpitte en in stukjes gesneden tomaten, het sinaasappelsap en de tijm. Laat 10 minuten zachtjes doorkoken. Voeg de strikjes pasta toe en laat doorkoken tot deze bijtgaar is. Voeg cayennepeper en zout naar smaak toe en strooi voor het opdienen de fijngehakte selderie over de soep.

het recept

KOUDE YOGHURTSOEP MET GARNALEN

Een zomerse soep voor 2 personen

250 g ongepelde garnalen
1 klein laurierblaadje
1/4 komkommer
1/4 l volle yoghurt
2 theelepels Dijon mosterd
zout en versgemalen witte peper

Pel de garnalen en bewaar de schilletjes. (Het pellen kost wat tijd, maar ze zijn echt veel lekkerder dan de gepelde garnalen die u koopt en het is bovendien veel goedkoper.) Doe de garnalenschilletjes samen met het laurierblaadje in een pan en schenk er een halve liter water bij. Breng het geheel aan de kook en laat het zachtjes 15 minuten koken. Zeef de aldus verkregen bouillon door een met kaasdoek beklede zeef en laat hem afkoelen.

Houd 8 garnalen apart voor de garnering en hak de rest in stukjes. Schil de komkommer, snijd hem in de lengte door, schraap de zaadjes eruit en snijd (of rasp) hem in kleine stukjes. Roer in een kom de yoghurt, de mosterd en 3/4 dl van de afgekoelde garnalenbouillon door elkaar. (De rest van de bouillon kunt u invriezen om hem later voor iets anders te gebruiken.) Meng de in stukjes gesneden garnalen en de komkommer erdoor en voeg naar smaak zout en peper toe. Zet de soep afgedekt minstens 30 minuten in de koelkast om hem goed koud te laten worden. Verdeel de soep over 2 gekoelde soepkommen en garneer hem met de achtergehouden garnalen. Eventueel kunt u de soep nog versieren met wat verse dille.

IRENE VAN BLOMMESTEIN



SOUPE AU POTIRON (3 pers.)

Schil drie middelgrote aardappels en ontdoe ruim 1 kg pompoen van schil, pitten en vezels. Snijd de aardappels in vieren, de pompoen in grove stukken van gelijke grootte. Kook de stukken pompoen met weinig zout in ruim kokend water in 20 minuten bijtgaar. Kook gelijktijdig in een andere pan met ruim water en weinig zout de aardappels gaar. Giet aardappels en pompoen af. Bewaar alleen het kookvocht van de aardappels. Pureer aardappels en pompoen met de fijne schijf van een roerzeef. Doe het mengsel terug in een schone pan, voeg 1 à 2 soeplepels van het aardappelkookvocht toe en een gelijke hoeveelheid warme melk en laat de soep nog 15 minuten zachtjes koken. De soep moet de consistentie hebben van een dikke saus. Voeg veel versgemalen zwarte peper toe, en zonodig nog wat zout. Serveer de soep in voorverwarmde borden en laat ieder aan tafel er nog een klont roomboter, een vrolijke scheut room en wat versgemalen zwarte peper doorroeren.

FLORINE BOUCHER

eten

Door Berthe Meijer

Eten nr. 85-174. Linzensalade met Crottin (4 personen, vegetarisch)

Een Crottin is een klein hard geitekaasje. Indien u hier niet aan kunt komen, kunt u daarvoor in de plaats gewone geitekaas nemen, mits deze niet al te zacht is. De kaas moet namelijk verkrumeld worden.

Ingrediënten: 200 gram linzen/2 Crottins of 100 gram geitekaas/1 wortel, 1 stengel bleekselderij, 1 middelgrote ui/1 fijngehakte knoflookteen/4 eetlepels olijfolie/1 eetlepel verse fijngehakte peterselie/4 theelepels rode wijnazijn/zout en ruim versgemalen zwarte peper/4 tomaten, groot genoeg om na te zijn ontveld en ontpit, elk in 5 plakjes te worden gesneden/5 toefjes waterkers of in plaats daarvan 5 mooie gave blaadjes verse spinazie.

Bereiding: Zet de linzen op met ruim water en kook ze daarin bijtgaar. Laat ze goed uitlekken. Hak de wortel, ui, bleekselderij en knoflook fijn, vermeng ze en fruit het mengsel aan in de helft van de olijfolie tot de stukjes ui glazig zijn en de rest van de groentes bijtgaar. Meng in een kom dit groentemengsel door de linzen en meng er eveneens de verkrumelde geitekaasjes, de rest van de olijfolie, de wijnazijn, peper, zout en peterselie doorheen. Zet dit mengsel een paar uur afgedekt weg in de koelkast om te marineren. Leg op elk bord 5 plakjes tomaat in bloempatroon met op elk plakje een toefje waterkers of een blaadje spinazie. Leg hier middenin, in een bergje, het in vieren verdeelde linzenmengsel met eventueel als garnering een blaadje waterkers of een toefje peterselie. Proef vooral even vooraf of het linzenmengsel goed van zout, peper en azijn is. Het mag vooral niet te zuur zijn.

**Eten nr. 87-87. Atjar Koening
(voor 4 personen)**

Aan de naam te beoordelen zou men denken dat dit een Indonesisch gerecht is. De oorsprong ervan ligt echter in Maleisië. Dit gerecht wordt als salade, op kamertemperatuur gegeten, hoewel de groentes die erin verwerkt worden niet rauw maar roergebakken zijn. Lekker bij een kruidig kipgerecht of gewoon bij rijst met hardgekookte eieren voor wie het vleesloos wil houden.

Ingrediënten: 150 gram sperclebonen / 4 kleine wortels / 1 komkommer / de roosjes van een halve bloemkool / 100 gram taugé / 1 groene paprika. Verder: 3 geroosterde kemirnoten / 2 fijngehakte sjalotjes / 1 fijngehakte knoflookteen / 1 theelepel verse fijngehakte gemberwortel (geschild) / 1 theelepel koenjit (turmeric) / 1 vers rood pepertje, zaadjes en zaadlijsten verwijderd en fijngehakt / 4 theelepels bruine suiker / 2 theelepels mosterdpoeder / zout naar smaak / 4 eetlepels blanke azijn / 2 eetlepels zonnebloemolie of arachideolie / 2½ dl water.

Bereiding: Sperclebonen wassen, uiteinden eraf snijden en in tweeën snijden. Wortels schrappen en in 5 cm lange, dunne strips snijden. Komkommer in de lengte doorsnijden, zaadkern eruit schrappen en de helften in kleine blokjes snijden van 2 cm. Bloemkoolroosjes en taugé wassen en uit laten lekken. Zaadjes en zaadlijsten van de paprika verwijderen en de paprika in lange dunne repen snijden. Kemirnoten roosteren in een koekenpan en in de vlijzel fijnwrijven met sjalotjes, knoflook, gemberwortel, koenjit, stukjes rode peper, bruine suiker en mosterdpoeder. Olie verhitten in een wadjang of braadpan en het mengsel uit de vlijzel er 1 minuut in aanfruitsen. Azijn en water toevoegen en de groentes in 7-8 minuten blijftgaar laten worden in dit mengsel terwijl men het voortdurend omscheept. Eerst de sperclebonen en wortels erin doen en de laatste 3 minuten de bloemkool, taugé en paprika erbij doen. Af laten koelen en opeten.

RECEPT

KRUIDIGE LINZEN MET BLOEMKOOL

Een vegetarisch gerecht met een knipoog naar de Indiase keuken. Gebruik de 'gewone' bruin-groene linzen (ongeweekt), want deze koken minder snel stuk dan de gele of rode linzen.

Ingrediënten voor 4 personen:

2 *flinke uien*

6 à 7 eetlepels (*arachide*)olie

3 theelepels *koenjit* (gemalen *geelwortel*)

2 theelepels *djinten* (gemalen *komijn*)

2 theelepels *ketoembar* (gemalen *koriander*)

200 gram linzen

1/2 liter *groentebouillon*

25 gram *geraspte kokos*

sap van 1/2 citroen

tabasco

400 gram *bloemkoolroosjes*

zout en versgemalen peper

100 gram *cashewnoten of onge-zouten pinda's*

Pel de uien en snipper ze fijn. Verhit de olie in een braadpan en fruit de ui glazig. Roer de gemalen specerijen erdoor en fruit deze even mee. Voeg de gewassen linzen, bouillon, geraspte kokos, citroensap en enkele druppels *tabasco* toe. Breng het geheel al roeren-de aan de kook, leg het deksel op de pan en laat het geheel 20 à 30 minuten zachtjes koken, tot de linzen bijna gaar zijn. Verdeel intussen de schoongemaakte bloemkool zo nodig in kleinere roosjes. Roer de bloemkool voorzichtig door de linzen en voeg naar smaak zout en peper toe. Leg het deksel weer op de pan en kook het geheel nog ca. 10 minuten zachtjes tot de linzen en bloemkool gaar zijn. Schep de noten (of pinda's) erdoor.

RECEPT

VENKEL UIT DE OVEN

Benodigd voor 4 personen:

800 g venkel

sap van 1 citroen

1 blikje pruimtomaten (400 g)

1 rode ui, in dunne halve ringen

20 kleine zwarte olijven

4 ansjovisfilets, in korte stukjes

gesneden

olijfolie

zout en peper

Snijd wortelaanzet en stengels van de venkelknollen. Verwijder eventuele beschadigde buitenste bladen. Bewaar de afsnijdsels voor het trekken van bouillon en het fijne venkelgroen voor de saus. Snijd de knollen overlangs in dunne plakken. Kook de venkel in ruim en gezouten water, waaraan citroensap is toegevoegd, iets minder dan bijtgaar. Afgieten, goed laten uitlekken en de plakken op een schone theedoek leggen. Fruit de uienringen in 1 eetlepel olijfolie tot ze zacht en geurig zijn. Voeg de gepureerde pruimtomaten met het sap toe, het fijngesneden venkelgroen, zout en peper naar smaak en kook de saus zo'n 10 minuten. Bestrijk de bodem van een ovenschaal licht met olijfolie en leg de plakken venkel dakpansgewijs in de schaal. Lepel de tomatensaus over de venkel en verdeel de stukjes ansjovis en olijven over de schaal. Besprenkel het oppervlak uiterst karig met olijfolie en schuif de schaal 20 minuten in een voorverwarmde oven (200). Een gegrilde kalfskotelet is voor deze venkel-schotel een goede begeleider.

FLORINE BOUCHER

het recept

GEBAKKEN KNOFLOOK

Een excentriek bijgerechtje dat alleen in dit seizoen, waarin de knoflook vers en sappig is, kan worden gemaakt. Het is afkomstig uit Jacques Pepin's 'The Art of Cooking', vol. 2, zojuist verschenen bij Knop (prijs f 91,50). Het is daar onderdeel van een schotel met zelfgemaakte fromage blanc. Maar ook om bij een stuk vlees of een andere, stevige hoofdschotel te geven is het heel geschikt.

Ingrediënten voor 4 personen: 4 verse, hele bollen knoflook, een snufje zout, 2 eetl. boter, 1 eetl. olijfolie.

Ontdoe de knoflookbollen van hun droge buitenste velletjes. Leg ze in een pan, voeg zo veel water toe dat zij onder staan en kook ze zachtjes gedurende 10 minuten. Neem de bollen uit het water en laat ze afkoelen. Snijd voor het bakken de hele bollen met een scherp mes op ongeveer 1/3 van de bovenkant af; de afgesneden puntjes van de tenen worden niet gebruikt. Bestrooi de nu vlak geworden bovenkant van de bollen met wat zout. Laat boter en olie in een zware koekepan heet worden en zet de knoflookbollen er op de afgesneden kant in. Laat ze op laag vuur, met deksel op de koekepan, 10 minuten bakken (het snijvlak wordt donkerbruin). Leg de knoflookbollen op hun zijkant of worteleind en laat ze nog 5 tot 8 minuten in de gesloten pan stoven, tot de knoflook door en door gaar is.

De knoflook wordt opgediend met een theelepeltje, waarmee de zacht geworden teentjes uit hun jasje kunnen worden gewipt. Wie durft eet ze zo; anders kunnen zij, geprakt, aan iets anders op het bord smaak geven.

ILEEN MONTIJN

het recept

ANTIPASTI (I)

Een keur aan lekkere hapjes, als aanloop tot de echte maaltijd, geeft inhoud aan het Italiaanse woord antipasti — wat letterlijk betekent datgene wat voor de maaltijd komt. Het zijn verfijnde appetizers waar in Italië eerder van wordt gesnoept dan gegeten. Zij laten zich niet in een keurslijf van culinaire regels persen, maar getuigen van een liberale geest en speels karakter, inhakend — hoe kan het ook anders — op plaatselijke en regionale producten en gewoonten, en natuurlijk veelal op de seizoenen. Ze zijn zowel warm als koud (het laatste is meestal het geval) en zijn te onderscheiden in vier hoofdgroepen: vlees, vis, groenten en combinaties daarvan. Maar ook kaas wordt als antipasto gegeten, en dan liefst Bocconcino's, sappige kleine mozzarellakaasjes ter grootte van een stuiter die je zo in je mond kunt laten verdwijnen. Kortom, antipasti bieden een opwindend palet van mogelijkheden om het oog te bekoren en de tong te stralen.

GEROOSTERDE GELE PAPRIKA MET ANSJOVIS

Prik (voor 2 personen) 1 grote gele paprika (eventueel een rode) aan een vork en draai hem boven een gasvlam langzaam rond totdat de huid rondom is geblakerd en gemakkelijk kan worden verwijderd met een mesje (het blakeren kan ook in een elektrische oven of onder de grill worden gedaan). Halveer de paprika, verwijder zaadlijsten en het steeltje en snijd de beide helften in lange reepjes van 1 cm breed. Snijd 4 ansjovisfilets in stukjes, snipper 1/2 teentje knoflook fijn en meng dit samen met 1 eetlepel kappertjes door de paprikareepjes. Strooi er een mespuntje zout en wat versgemalen zwarte peper over en besprenkel het geheel met 1 1/2 eetlepel geurige olijfolie vermengd met 2 theelepels wijnazijn. Laat de antipasto nog een uurtje intrekken op een koele plaats.

FLORINE BOUCHER

eten Door Berthe Meijer

Eten nr. 1-87. Groentes, gewikkeld in rauwe ham, met aioli (voor 4 personen)

De vijzel wordt weer gebruikt voor het pureren van knoflook en kruiden, omdat op deze wijze een rond, meer verfijnd smaakeffect wordt verkregen; zo ook voor de aioli in dit recept.

Ingrediënten: 12 dunne plakken rauwe ham / 1 gele paprika / 1 courgette / 1 rode paprika / 6 voorjaarsuitjes / 4 eetlepels olijfolie / peper en zout naar smaak / 2 theelepels verse fijngehakte tijmblaadjes.

Voor de aioli: 2 gepelde knoflooktenen / 1 eidooier / het verse broodkruim van 2 witte boterhammen, zonder korst / 2 eetlepels kippebouillon / 2½ dl olijfolie / 1 theelepel grof zeezout.

Bereiding: Wrijf voor de aioli in de vijzel knoflooktenen en zeezout met elkaar tot een gladde pasta. Voeg de eidooier en het broodkruim, dat even is voorgeweekt in de kippebouillon, toe en wrijf opnieuw tot een gladde massa. Werk er vervolgens met kleine beetjes tegelijk de olijfolie doorheen tot het een dikke, mayonaise-achtige saus is.

Rooster de beide paprika's onder de grill of boven de gasvlam aan een pen of vork geprikt, tot het vel bladdert en blakert. Laat de paprika's even afkoelen en trek het vel eraf. Verwijder de kroontjes. Snij de paprika's doormidden en verwijder de zaadjes en zaadlijsten. Snij de paprika's in dunne repen in de lengte. Snij de courgette, na deze te hebben afgespoeld en het kroontje te hebben verwijderd, in de lengte in 12 lange repen en snij deze repen doormidden. Blancheer ze 2 minuten in kokend water met wat zout en laat ze uitlekken. Verwijder de uiteinden en het buitenste vel van de voorjaarsuitjes. Zorg ervoor dat ze minstens 10-12 cm lang blijven en snij ze daarna in de lengte doormidden. Marineer de groentes samen 1 uur in de olijfolie met peper, zout en tijm. Spreid de plakken rauwe ham uit en vul ze met een mengsel van repen paprika, courgette en voorjaarsui. Rol de plakken op en schik ze op een grote ronde platte schotel met in het midden de kom met aioli. Geef er stokbrood bij. Als voorafje.

GEVULDE ARTISJOKKEN

Dit is niet de eenvoudigste manier om van artisjokken te genieten — althans wat de voorbereidingen betreft. Een pluspunt is dat gevulde artisjokken koud gegeten welhaast nog lekkerder zijn dan warm. Om die reden een goede starter wanneer er vrienden komen eten en je niet te veel van de verhalen wilt missen. En, je kunt deze artisjokken met vork en mes eten — dan blijven de servetten er ook wat gezelliger uitzien.

*Benodigd: 2 artisjokken p.p., neem de lange smalle soort die nu ruimschoots verkrijgbaar is
olijfolie
een takje verse munt*

*Voor de vulling (8 stuks):
150 g kalfs- of kippegehakt
1 ei
2 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas
2 eetlepels fijngesneden peterselie
1 flinke teen knoflook, fijngesneden
zout en peper naar smaak
paneermeel*

Snijd de steel direct onder de artisjokbodem af. Verwijder alle dikke harde bladeren totdat de dunne lichter gekleurde blaadjes tevoorschijn komen. Krenterigheid in het laten zitten van blaadjes wordt later bezuurd met taai blad in de mond. Snijd met een scherp mes op het breedste gedeelte van de artisjok de top af. Duw met de wijsvinger de rode blaadjes van het hart iets open en schraap met een puntig lepelje met een ronddraaiende beweging het witte 'bloempluis' van de artisjokbodem. Schil de buitenkant van de artisjokbodem hier en daar een beetje bij zodat een gaaf oppervlak wordt verkregen. Leg de artisjokken meteen in water met ruim citroensap om verkleuring tegen te gaan.

Maak de vulling met de aangegeven ingrediënten en gebruik niet meer paneermeel dan nodig is om het gehaktmengsel iets droog te maken. Vul de artisjokken met het aangemaakte gehakt, en wel zodanig dat een mooi glooiend bergje over het gehele oppervlak van de artisjok ontstaat. Strooi tot slot nog een pietsje paneermeel over de vulling.

Bedek de bodem van een pan of schaal, die zowel op het vuur als in de oven kan, met een dun laagje olijfolie. Zet de artisjokken er mannetje aan mannetje in (ideaal is als ze precies de schaal vullen zodat ze niet kunnen omvallen) en giet er zoveel koud water (met een beetje zout) bij dat wel de artisjokken er helemaal in staan, maar niet de vulling. Trek de muntblaadjes van het takje en stop ze hier en daar tussen de artisjokken. Zet de schaal op het vuur, breng het vocht aan de kook, dek af met folie of een goed sluitend deksel en kook op niet al te hoge vlam de artisjokken zo'n 20 min. Ze zijn dan vrijwel gaar, de vulling enigszins gaar gestoomd en het vocht met ruim de helft ingekookt. Verwarm intussen de oven voor op 200°C. Verwijder het folie of de deksel en schuif de schaal of pan dan nog zo'n 20 min. in de oven tot al het vocht vrijwel is verdampt, het gehakt een korstje heeft gekregen en de artisjok botergaar is geworden. Temper eventueel de oven want de artisjokken mogen niet voortijdig 'droogbraden'. Doe zonodig een scheutje witte wijn erbij. Het staartje van de kooksappen is altijd welkom op het bord.

FLORINE BOUCHER

eten

Door Berthe Meijer

Eten nr. 85-172. Paprika's met tonijnvulling (4 personen)

Voor deze toch al zo begrotelijke maand een minder duur recept waar u niettemin een goede beurt mee maakt.

Ingrediënten: 4 mooie gave niet te grote groene paprika's/ de inhoud van 1 blik (200 gram) tonijn in olie (uitgelekt) / 1 middelgrote ui, fijnge-snipperd/ 12 met rode paprika gevulde groene olijven, in dunne plakjes gesneden/ 2 ontvelde ontpitte en in kleine blokjes gesneden tomaten/ 100 gram gekookte rijst/ zout en versgemalen peper naar smaak/ 350 gram maiskorrels uit een blik of diepvries.

Bereiding: Snij de kapjes van de paprika's en verwijder de zaadjes en zaadlijsten voorzichtig, zonder de paprika's stuk te maken. Doe de paprika's en de kapjes in een pan met zoveel water dat ze net onder staan en wat zout en kook ze 5 minuten. Laat ze daarna uitlekken in een vergiet (op z'n kop). Fruit de gesnipperde ui in 1 eetlepel olie van de tonijn uit het blikje, glazig. Meng in een kom de uit elkaar geplozen tonijn, gefruite ui, plakjes olijven, stukjes tomaat, rijst en zout en peper door elkaar en vul daarmee de paprika's. Zet de paprika's met de kapjes erop in een ingevette vuurvaste diepe schaal en druppel er wat olie overheen. Doe het deksel op de schaal of dek de schaal af met aluminium. Zet de schaal 30 minuten in de oven op 200 graden. Kook de maiskorrels 5 minuten en giet ze af. Schud ze op met een klontje boter en wat zout en geef ze bij de paprika's.

Men kan er ook gele paprika's voor gebruiken.

RECEPT

GEVULDE PAPRIKA'S

(voor 6 personen)

Ik heb in dit geval paprika's gebruikt om te vullen, maar u kunt ook kiezen voor courgettes, aubergines of pompoen, in combinatie of apart. Het vlees van de te vullen groenten kan in blokjes gesneden worden, eventueel worden voorgerkookt en dan in de vulling gebruikt.

6 rode of gele paprika's, de kapjes er afgesneden en zaad en zaadlijsten verwijderd

1 courgette (ongeveer 200 g), in dobbelstenen gesneden

1 stengel bleekselderij (ongeveer 100 g), gehakt

1 ui (ongeveer 150 g), gesnipperd

35 g boter

750 g runderlappen, in blokjes van 2 cm gesneden

40 g bloem

1 theel. paprikapoeder

2 theel. gemalen koriander

1 theel. gemalen komijn

1 theel. gemalen kardemom

1 dl kippebouillon (vers of van blokjes)

450 g tomaten uit blik

zout en versgemalen peper

Doe de blokjes courgette in een kom en zet die weg. Laat in een koekepan 15 g van de boter smelten en fruit er de selderij en ui in tot ze zacht zijn. Kruid met zout en peper en doe ze bij de courgette. Haal in een andere kom de blokjes vlees losjes door de bloem. Verhit de rest van de boter in een grote koekepan op een hoog vuur en schroei er de blokjes vlees bruin in. Voeg de bouillon en specerijen toe en breng het geheel op smaak met zout en peper. Roer er vervolgens de tomaten en blokjes courgette met de gefruite ui en selderij door en laat alles 10 minuten sudderen op een matig vuur. Vul de paprika's (of andere groenten) en zet ze in een ovenschaal met een beetje vocht van het mengsel er omheen. Dek de schaal af en zet hem ongeveer 45 minuten (1/2 uur voor courgettes) in een op 175°C (ovenstand 4) voorverwarmde oven. Serveer met rijst of pasta.

KIM MACLEAN

Eten nr. 85-125. Farcis à la Provencale (voor 4 personen).

Het ziet er bijzonder feestelijk uit zo'n schotel gevulde groentes. Erg begroetlijk is het ook niet. Geef er stokbrood of pasta bij, iets van soep of sla vooraf en wat druiven toe.

Ingrediënten: 4 middelgrote uien, gepeld en het kapje erafgesneden, 2 groene paprika's, kroontjes en zaadjes en zaadlijsten verwijderd en doormidden gesneden (de paprika's), 1 grote of 2 kleine courgette's, kroontjes verwijderd en doormidden gesneden, 1 grote of 2 kleine aubergines, kroontjes verwijderd en doormidden gesneden, 4 mooie stevige tomaten, kapjes erafgesneden en zaadjes met zaadlijsten en vocht met een lepeltje eruit verwijderd, daarna op hun kop zetten om uit te lekken, 2 eetlepels olijfolie, plus wat extra om eroverheen te druppelen. **Vulling:** 150 gram langkorrelige rijst, 1 gesnipperde ui, 500 gram mager lamsgehakt, 150 gram rauwe ham, fijn gehakt, 3 eetlepels verse fijngehakte peterselle, 2 uitgeperste knoflooktenen, 4 theelepels gedroogde tijm, zout en versgemalen peper naar smaak, olijfolie, 2 kleine losgeklopte eieren of 1 groot ei, 4 eetlepels versgeraspte parmezaanse kaas, 4 eetlepels gedroogd broodkruim.

Doe 1 eetlepel olijfolie in een vuurvaste schotel. Vet de doormidden gesneden paprika's en aubergines in met olie en bak ze 10 minuten in de oven op 200 gr. Hol de aubergines tot de helft uit met een lepel. Kook de hele uien en halve courgettes 10 minuten in water met wat zout. Hol ze daarna tot de helft uit.

Kook de rijst gaar. Meng er daarna lamsgehakt, fijngehakte rauwe ham door, gesnipperde, even in wat olie aangefruite ui, knoflook, peterselle, tijm, peper, zout en eieren door. Vul de uitgeholde groentes met dit mengsel. Strooi er wat parmezaanse kaas en broodkruim overheen. Zet de groentes in een mooi patroon in een met olijfolie ingevette schotel en druppel er, niet te zuinig, olijfolie overheen. Bak de groentes 30 minuten in een voorverwarmde oven op 200 gr. Dien meteen op. Soms verwerkt men door de vulling om deze iets vochtiger te maken wat fijngehakte tomaat of champignons.

Eten nr. 85-176. Hazepeper met paddestoelen (4 personen)

Deze hazepeper kan men vooruit bereiden en invriezen voor het geval men het met de feestdagen minder druk wil hebben.

Ingrediënten: 2-3 hazebouten, 100 gram mager gerookt spek in blokjes, 1 eetlepel boter, 1 eetlepel olijfolie, versgemalen peper en zout naar smaak, 1 borrelglas cognac, 10 gram gedroogde boleten, voorgeweekt in 1 kopje lauw water, ½ liter rode wijn (Bordeaux, Medoc of Rioja), 1 eetlepel rode wijnazijn of lavendelazijn, 1 kruidenboeket (bestaande uit: 4 stukken groen van prei van 15 cm lang, 1 stengel bleekselderij van 15 cm lang, 1 geschrapte wortel, 1 knoflookteen, 2 takjes peterselle, 1 laurierblad, 1 takje tijm, 1 takje rosmarijn, 1 stukje sinaasappelschil, 1 theelepel gedroogde lavendel, 1 stuk keukengaren om het kruidenboeket bij elkaar te binden, 1 eetlepel rode bessengelei, 1 ½ dl room, 2 eetlepels broodkruim, 100 gram champignons in plakjes.

Bereiding: Neem een gietijzeren casserole of braadpan die in de oven kan. Verhit olie en boter en bak de spekjes hierin uit. Schep de spekjes uit het vet op een stuk keukenpapier. Braad de hazebouten in dit vet aan alle kanten mooi lichtbruin aan. Bestrooi ze vervolgens met peper en zout en flambeer ze met de cognac. Wikkel het kruidenboeket in de stukken groen van prei en maak er een pakje van met keukengaren eromheen. Leg dit pakje tussen de hazebouten in en doe er de voorgeweekte boleten met het weekwater plus de rode wijn en de wijnazijn bij. Doe het deksel op de pan en breng de inhoud aan de kook. Zet de pan in een inmiddels voorverwarnde oven op 175 graden. Na 1 uur de pan uit de oven nemen en weer op het fornuis zetten. Kruidenboeket eruit halen. Bouten eruit halen en het vlees van de botten verwijderen. Botten wegdoen of er soep van trekken. Champignons in het stoofvocht doen en 1 minuut door laten koken. Bessengelei, room en broodkruim door het stoofvocht mengen en het vlees terug doen in de saus. Alles met elkaar nog 15 minuten zachtjes door laten pruttelen en eventueel nog wat zout en peper toevoegen.

eten

Door Berthe Meijer

Eten nr. 172-86. l'Arlésienne, provençaalse runderstoofpot met sinaasappel (voor 4 personen)

Deze stoofpot uit Arles moet minstens 3 uur op een sudderpit staan. Het lekkerst is ze als ze een dag tevoren wordt bereid. Geef er gekookte rijst, gekookte aardappels of lintmacaroni bij en sperziebonen of snijbonen.

Ingrediënten: 100 gram ontbijtspek, fijngehakt / 2 eetlepels zonnebloemolie / 750 gram runderstoofvlees, in blokjes / 2 middelgrote uien, gepeld en grof gehakt / 2 gewone geschrapte wortels, fijngehakt / 1 klein uitje bestoken met 2 kruidnagels / 4 tomaten, ontveld, ontpit en in stukjes gesneden / 1 fijngehakte knoflookteen / een kruidenboeket van tijm, peterselle en laurierblad / ½ theelepel kaneel / ½ theelepel gemberpoeder / het sap van 1 sinaasappel en de goed gewassen, dun gesneden en in ragfijne sliertjes gesneden en daarna even voorgeblancheerde schil van diezelfde sinaasappel / 8 eetlepels vleesbouillon / 2 eetlepels witte wijn / peper en zout.

Bereiding: Braad het spek uit in de olie en braad daarna met beetjes tegelijk de blokjes vlees aan in dit mengsel, zodat ze aan alle kanten lichtbruin worden. Fruit uien, wortel en knoflook even mee en voeg daarna alle andere ingrediënten toe. Doe het deksel op de pan en laat minstens 3 uur stoven op de sudderpit. Af en toe kijken of het vocht niet te snel verdampt en indien nodig aanvullen met wat water.

Opdienen als aangegeven en pas op het laatst peper en zout toevoegen en de ui met kruidnagels en het kruidenboeket verwijderen.

RECEPT

VERSIERDE VARKENSKOTELETEN

Thuis wil ons oog ook wel eens verblijd worden met enige sier aan tafel. De doordeweekse varkenskotet — doorgaans met weinig smaak behept — kan een ander stukje vlees worden, wanneer hij wordt toegedeckt met een abrikooskleurige uien-puree, die ook qua smaak een mooie bijdrage levert.

Benodigd voor 4 flinke koteletten:
2 gepelde uien, in halve dunne ringen

30 g boter + 4 klontjes boter
2 eierdooiers

1 volle eetlepel bloem

zout & peper & nootmuskaat

3 eetlepels kruidige tomatensaus
plantaardige olie

Blancheer de uien zo'n 7 minuten in licht gezouten kokend water. Giet de uien af en laat ze goed uitlekken in het vergiet. Smelt de boter in een ruime bakpan en fruit de uien al roerend tot ze zacht en smeug zijn (ca. 10 minuten). Doe de uien over in een mengkom en voeg al roerend de eierdooiers, bloem en tomatensaus toe. Breng op smaak met zout & peper & nootmuskaat. Tot zover kan het gerecht van te voren worden bereid. De tomatensaus mag beslist geen tomatenpuree uit blik zijn want die is veel te hard van smaak. Gebruik een restje tomatensaus van de spaghetti of kook 400 g gezeefde pruimtomaten een klein half uur zachtjes in, onder toevoeging van 2 eetlepels olijfolie, 2 geplette tenen knoflook, 1 eetlepel oregano, een scheepje suiker en zout & peper, tot een geurige vrij dikke saus. De rest van de saus kan dan de volgende dag over de spaghetti.

Verhit een vliesje olie in een bakpan en schroei daarin de koteletten aan weerszijden dicht. Bestrooi ze met zout & peper, neem ze uit de pan en leg ze op een vuurvaste platte schaal. Bedek de koteletten met een flinke laag van de dikke uien-saus, bestrooi ze licht met paneermeel, leg een klontje boter op iedere kotelet en schuif de schaal 15 minuten in een voorverwarmde oven (225° C). Een gepofte aardappel in de schil en een gemengde groene salade completeren deze versierde koteletten op eenvoudige wijze.

eten Door Berthe Meijer

Eten nr. 155-86. Lamsblanquette (voor 4 personen)

Mensen die al moeite hebben met het omkeren van een karbonade missen veel lekkere dingen, zoals deze lamsstoofpot. Men kan dit gerecht eventueel een dag tevoren bereiden en de dag zelf opwarmen.

Ingrediënten: 1 ui, fijngesnipperd / 1 sjalotje, fijngesnipperd / 1 knoflookteen, fijngehakt / 250 gram wortels, geschrapt en in stukjes van 2 cm lang gesneden / 200 gram champignons, schoongemaakt en in vieren gesneden / 1 stengel bleekselderij, in dunne reepjes gesneden / het wit van een dunne stok prei, in dunne ringen gesneden / 1 kruidenboekje van tijm, peterselle en een laurierblad / wat citroensap / 2 eetlepels boter / 2½ dl warme kippebouillon of vleesbouillon / 1 eldooler / 1 eetlepel crème fraîche / 1 eetlepel tarwebloem / 500 gram magere lamslappen, in grote blokjes gesneden van 2½ cm / peper en zout naar smaak.

Bereiding: Prepareer de groenten als aangegeven. Kook de stukjes wortel 5 minuten voor, glet ze af en zet ze apart. Verhit in een braadpan 1 eetlepel boter en braadt daarin eerst de stukjes vlees aan alle kanten aan. Schep het vlees even uit de pan op een bord. Fruit in het resterende vet de ui en de sjalot even aan. Roer de bloem erdoor en laat even schuimen (½ minuut op laag vuur). Roer de warme bouillon erdoor tot het een gladde gebonden saus is.

Knoflook, vlees en kruidenboekje door de saus mengen. Prei, bleekselderij en champignons, besprenkeld met wat citroensap, 15 minuten zachtjes stoven in de resterende boter in een koekepan. Na 40 minuten stoven (van het vlees) het groentemengsel en de wortels bij het vlees doen en nog 10 minuten mee laten stoven. Kruidenboekje uit de pan nemen. Eldooler en room door elkaar mengen en van het vuur af door het mengsel in de braadpan roeren. Opdienen met rijst of een gekookte aardappel en eventueel voor het opdienen met wat verse fijngehakte peterselle bestrooien.

RECEPT

RUNDVLEES À LA PROVENÇALE

Voor 4 personen:

800 gram riblappen
3 eetlepels olijfolie
125 gram blokjes ontbijtspek
zout en peper
3 tenen knoflook
1 dun stuk sinaasappelschil
3 kruidnagels
2 laurierblaadjes
1 theelepel kaneel
5 dl rode wijn (*Côte du Rhône*)
250 gram grotchampignons
15 zwarte olijven zonder pit
2 eetlepels fijngehakte peterselie

Snijd het vlees in repen van ca. 2,5 x 5 cm. Verhit de olie in een braadpan en bak de spekblokjes zachtjes uit. Voeg het vlees toe en bak het aan alle kanten bruin. Strooi er zout en peper over.

Pers de knoflook boven het vlees uit en voeg de sinaasappelschil (zonder wit), kruidnagel, laurier en kaneel toe. Verwarm de wijn en schenk deze bij het vlees. Laat het vlees ca. 2 uur zachtjes stoven.

Borstel intussen de champignons schoon en snijd een stukje van de steeltjes af. Snijd de champignons in vieren. Roer de champignons en de olijven door het vlees en laat het geheel nog ca. 15 minuten zachtjes stoven tot het vlees gaar is. Bind het stoofvocht desgewenst met wat beurre manié (gelijke delen zachte boter en bloem tot een pasta geroerd).

Schep het geheel in een voorverwarmde schaal en strooi de peterselie erover. Serveer met pasta of aardappelpuree.

IRENE VAN BLOMMESTEIN

RECEPT

INGELEGDE CITROENEN

Ingelegde citroenen zijn een welgezijene gast in de Noordafrikaanse keukens, waar ze smaak en fleur verlenen aan menig gerecht. Dit decoratieve produkt is in ons land mondjesmaat te koop op 'allochtone' markten of in dito winkels, maar een moeizame speurtocht is onnodig, omdat de bereiding met groot gemak in eigen hand gehouden kan worden. Het inleggen is zo gepiept, en zodra de citroenen zijn opgepot, doet de tijd de rest. U hebt een goed sluitende pot nodig. We gaan hier uit van een weckpot met een inhoud van 1 liter. Men neme:

5-6 citroenen (gave exemplaren met een dunne schil)

5-6 volle eetlepels zout

Zorg ervoor dat u aan het karwei begint met vetvrije handen, want de schil van de citroen is niet van vet gediend. Was de citroenen. Het puntje mag er desgewenst afgesneden worden. Maak diepe kruiselingse inkepingen in de vruchten, zodanig dat vier parten ontstaan die vanonderen nog aan elkaar vastzitten. Strooi een gulle lepel zout over het vruchtvlees van elke citroen. Leg de citroenen een voor een in de pot. Dat hoeft niet al te voorzichtig te gebeuren: integendeel, u moet de vruchten lichtjes aandrukken, zodat ze wat sap afstaan. Vul de pot boordevol met de citroenen, als haringen in een ton; de bovenste moet klem komen te zitten tegen het deksel. Binnen twee dagen moeten de benauwde citroenen de pot voor minstens de helft hebben gevuld met sap. Is dit niet het geval, vul het peil dan aan met het sap van 1-2 uitgeperste citroenen of met pek. Laat de pot vervolgens 4-6 weken met rust (niet in de koelkast bewaren). De citroenen zijn dan klaar voor gebruik in eigen keukens of om als aantrekkelijk cadeautje te worden weggeschonken. Tegen die tijd volgt in deze rubriek een recept.

eten

door Berthe Meijer

Eten nr. 85-27. Semoer daging (4 personen)

Dit minder bekende Indonesische gerecht van stukjes lams- of rundvlees gestoofd in sojasaus eet men met rijst of mie en een salade of atjar en/of een groentegerecht als sambal boontje of iets dergelijks. Snij het vlees niet in te kleine blokjes 2½-3 cm is een mooie maat.

Ingrediënten: 500 gram mager lams- of rundvlees om te stoven, in blokjes gesneden/2 eetlepels zonnebloemolie/2 fijngesnipperde middelgrote uien/2 gepelde knoflooktenen fijngehakt of uit de knoflookpers/2½ cm verse gemberwortel, geschild en fijngeraspt/2 mooie stevige flinke tomaten, ontveld, ontpit en fijngehakt/2 eetlepels ketjap manis/1 theelepel gemalen pimentkorrels/peper en zout naar smaak en 1 dl water.

Bereiding: Prepareer de ingrediënten voor zover nodig als aangegeven en zet alles klaar. Verhit de olie in de koekepan en fruit daarin eerst uien, knoflook en gemberwortel aan tot de stukjes ui glazig zijn. Doe de blokjes vlees erbij en bak deze al roerende mee tot ze lichtbruin zijn. Dan de tomaten en overige ingrediënten toevoegen en zachtjes met het deksel op de pan stoven tot het vlees gaar is (afhankelijk van de soort en kwaliteit kan dit variëren van 30 minuten tot 2 uur).

Variaties: Fruit 1 verse fijngehakte en van zaadjes en zaadlijsten ontdane (verse rode peper) mee of 1 eetlepel asemwater (dit laatste maakt taai vlees mals en is ietsje zurig van smaak, hiervoor stukje asem weken in lauw water en vocht zeven.

RECEPT

STOFPOT MET INGELEGDE CITROEN

Begin december van het vorig jaar beschreef ik u hoe citroenen kunnen worden ingemaakt ('ingelegd') en ik beloofde een recept te geven tegen de tijd dat de opgepotte citrusvruchten gebruiksklaar zouden zijn. Dat moment is nu aangebroken. Ingelegde citroenen maken deel uit van de mediterrane keuken en ook het recept van vandaag komt uit die streken: uit Marokko. De stofpot van kip, krielaardappeltjes en ingelegde citroenen kan in een tajine (aardewerk) worden gemaakt, maar om sneller klaar te zijn nemen we ditmaal een braadpan. Mocht u aan het inmaken niet zijn toegekomen, ingelegde citroenen zijn kant en klaar te koop in allochtone winkels of op de markt.

Voor zo'n 4 personen gaan we uit van:

1 kip van ca. 1250 g, in 8 stukken
gesneden
zout

olie (het liefst twee delen gewone en een deel olijfolie)

2 theelepels gemberpoeder.

2 theelepels zwarte peper
een paar draadjes saffraan,

1 theelepel kurkuma

4 takjes fijngehakte peterselie,

4 takjes fijngehakte koriander

1 middelgrote ui,

3 teentjes knoflook

750 g geschrapte krielaardappeltjes

100 g groene ontpitte olijven

1 ingelegde citroen

Wrijf de stukken kip in met zout. Spoel en wrijf de stukken vervolgens goed schoon onder stromend water of leg de kippdelen 10 minuten in zout water en spoel ze dan af. Schenk een bodem olie in de pan. Pel de ui en snijd hem in reepjes; snipper de knoflook. De kip gaat nu met de specerijen, kruiden, ui en knoflook in de pan. Zet de pan op hoog vuur en schep de inhoud een paar minuten om. Voeg dan ca. 4 dl warm water toe. Doe een deksel op de pan en laat het gerecht stoven op half-hoog vuur. (Let op dat het gerecht niet komt droog te staan.) Na een kwartiertje zijn de aardappeltjes aan de beurt. dompel ze in het stoofvocht en strooi er wat zout over. Laat alles in nog eens 25-30 minuten gaar worden. Vis een citroen onder uit de pot (hoe dieper gezonken, hoe lekkerder). De ingelegde citroenen bestaan uit vier parten. Snijd die parten los van elkaar en halveer elk part in de lengte. Leg de olijven en de stukjes citroen op de kip. Nog vijf minuten verwarmen. Laat uw disgenoten meeruiken als u het deksel van de pan tilt: de welriekende geur die opstijgt, is een belevenis op zich. Serveer het gerecht in een tajine of in opie schaal. Eet er brood en een salade bij.

bristol london

RECEPT

BERLIJNSE EISBEIN

Na de zomer van 1988 wisten we precies hoe zelden we 's avonds buiten hadden kunnen eten. Dit jaar pakten de lente en zomer heel anders uit en net als alle andere Nederlanders vonden we dat we van het mooie weer moesten profiteren. Nog nooit riepen we zo ongelooflijk vaak en met een diepe zucht: 'Nu moeten we alwéér buiten eten!'

Na al het heen en weer geloop met borden en bestek is het ook weer prettig om op 2 meter afstand van het fornuis aan tafel te schuiven en — het liefst met regen en wind als achtergrondgeluiden — degelijke winterse kost te eten.

Een recept voor een stevige Berlijnse maaltijd:

Eisbein met erwtenpuree en zuurkool

*1 gepekeld hamschijf (eisbein)
met bot en spek van circa 1200 gram*

250 g zuurkool

2 uien

1 theel. kummel

2 laurierbladen

10 peperkorrels

200 g mager gerookt spek in dobbelsteentjes gesneden

250 g diepvries-doperwten

1 potje crème fraîche 1 eetl. mosterd

Doe de hamschijf in een pan en giet er zoveel water bij tot zij onderstaat. Leg de laurierbladen, een gepelde ui en de peperkorrels in het water en breng het aan de kook. Schep het schuim weg en laat alles op een niet te hoog vuur gedurende 2 uur zachtjes koken. Verwijder als de schijf gaar is de speklaag en de botten. Snijd het vlees in stukken.

Bak terwijl de schijf kookt in een andere pan de spekjes uit. Voeg eerst een gesnipperde ui toe, vervolgens de afgespoelde zuurkool en de kummel. Giet er wat water bij (of witte wijn) en laat de zuurkool een half uur zachtjes koken.

Giet de zuurkool af en roer er de crème fraîche door. Houd de zuurkool warm.

Tijdens het koken van de zuurkool worden de doperwten net gaar gekookt, afgegoten en gepureerd.

Roer een lepel pittige mosterd door deze puree.

Op elk bord komt nu te liggen: een schepje zuurkool, een schepje erwtenpuree en een stuk eisbeinvlees.

het recept

ITALIAANSE VARKENSROLLADE (4-6 pers.)

Onlangs at ik in een Italiaans restaurant in Amsterdam, waar de Zuiditaliaanse keuken hoogtij viert, Brassato di Maiale — plakken varkensrollade in een robuuste saus met uien en blaadjes laurier. Ik heb mijn bordje schoongepoetst. Dat kan daar gelukkig, en groter compliment kun je ze niet maken.

Ingrediënten: 1 kg. varkensrollade (zonder slagerskruiden, anders smaakt elke rollade bij voorbaat zoals de vorige); 2 uien, in forse ringen gesneden; 15 blaadjes laurier; 1 1/2 eetl. verse rozemarijn; 8 blaadjes verse salie; zout, peper; 1 l droge witte wijn; olijfolie (Franse of Italiaanse).

Bedek de bodem van een niet al te wijde braadpan met een laagje olijfolie (ca. 1 cm) en vervolgens met de uienringen, vermengd met de rozemarijnaanaldjes en salieblaadjes. Wrijf de rollade rondom in met zout en versgemalen zwarte peper, leg hem op de kruiden en in de pan en braad alles samen zachtjes aan. Draai de rollade tijdens het aanbraden regelmatig totdat uien en vlees mooi goudbruin zijn geworden en de olie doortrokken is geraakt van de geur van de verse kruiden. Voeg nu de wijn toe, draai de vlam hoger en laat het geheel gedurende 45 min. en zonder deksel koken totdat de wijn is verdampd. Die 45 min. zijn een leidraad; de tijd is altijd afhankelijk van het formaat van de pan en de hoogte van de vlam. Draai de rollade zo nu en dan een kwartslag. Voeg vervolgens tot halve hoogte van de rollade heet water toe en kook verder totdat het vocht is ingedampd tot een diepbruine, overgeurige saus. Snijd de rollade in niet al te dikke plakken, leg ze dakpansgewijs op een platte (voorverwarmde) schaal en lepel de saus over het vlees. Laat vooral wat blaadjes laurier op ieders bord terecht komen en eet de rollade zonder verdere poespas maar met een flink stuk stokbrood om zo nu en dan in de saus te dopen.

FLORINE BOUCHER

RECEPT

KALFISOESTER MET CHAMPIGNONS EN PESTOSAUS

Een zeer eenvoudig en snel te maken recept. De kalfsoesters kunt u vervangen door ongepaneerde kalfsschnitzels. Lekker met bijvoorbeeld (groene) lintmacaroni en een salade.

Ingrediënten voor 2 personen:

- 150 gram champignons
- 1 sjalotje
- 25 gram boter
- 2 kalfsoesters
- zout & versgemalen peper
- 4 eetlepels pestosaus
- 1/8 liter slagroom

Borstel de champignons schoon en snijd ze in plakjes. Pel en snipper het sjalotje. Verhit de boter in een koekepan en bak het vlees aan beide kanten bruin. Strooi er zout en peper over en laat het vlees zachtjes ca. 4 minuten bakken, keer het halverwege.

Neem het vlees uit de pan en houd het warm. Fruit het sjalotje en de champignons in het achtergebleven bakvet. Roer er vervolgens de pesto en de slagroom door en voeg naar smaak zout en peper toe. Breng de saus al roerende aan de kook en laat hem iets inkoken. Schenk de saus over het vlees.

eten

Door Berthe Meijer

Eten nr. 18-86. Manzo al vino
(voor 4 personen)

Deze Italiaanse stoofpot van rundvlees met rode wijn, wordt gemaakt van stoofvlees. Hoe taaiër het vlees des te langer dient het te marineren. Afhankelijk van de taaiheid varieert dit van 24 uur tot 3 dagen. Het is lekker om dit gerecht in combinatie met sperciebonen of snijbonen te serveren.

Ingrediënten: 500 gram runders-
toofvlees in grote blokjes gesne-
den. Voor de marinade: ½ liter ro-
de wijn/ 1 knoflookteen/ 2 wortels,
in dunne plakjes gesneden/ 1 grote
ui, fijngesnipperd/ 2 stengels
bleekselderij/ 1 laurierblad/ 1 takje
rosmarijn/ 1 takje tijm.

Verder: 2 eetlepels olijfolie/ peper
en zout naar smaak/ 2 theelepels
bloem/ 2 fijngehakte knoflookte-
nen/ 2½ dl ontvelde, ontpitte en in
blokjes gesneden tomaten/ 1 afge-
streken eetlepel tomatenpuree/ 2
middelgrote aardappels, geschild
en in vieren gesneden.

Bereiding: doe de blokjes vlees
met de ingrediënten voor de mari-
nade in een kom. Zet deze afge-
dekt met plasticfolie 1-3 dagen in
de koelkast om te marineren.
Neem de stukjes vlees uit de mari-
nade en dep ze droog. Bestrooi ze
met een mengsel van peper zout en
bloem door ze in een plasticzak te
schudden zodat de blokjes voor-
zien worden van een bloemlaagje.
Braad de blokjes vlees aan alle
kanten mooi bruin in de hete olie.
Voeg er de knoflook en de groen-
tes uit de marinade aan toe met
zoveel van de wijn, dat de blokjes
net niet helemaal onder staan.
Voeg de tomaten en de tomatenpu-
ree toe en laat 2 uur zachtjes sto-
ven. Voeg de stukken aardappel
toe en laat nog 30 minuten door
stoven. Strooi er voor het opdienen
eventueel wat peterselie over.

Eten nr. 85-127. Estouffade à la fortune du pot (voor 4-6 personen). Bij restaurant La Mayanelle in Gordes zijn ze goed in streekgerechten. Dit is er een van. Het is een echte provençaalse stoofpot. A la fortune du pot betekent dat men de h oeveelheden vlees naar eigen goeddunken kan toevoegen. Soms wordt het gerecht ook van konijn gemaakt of een combinatie van konijn en rund-, of lamsvlees. Voor dit gerecht kan men het beste een z.g. Doufeu pan gebruiken of anders een goed afsluitbare braadpan van gietijzer met dikke bodem.

Ingrediënten: 500 gram lamsvlees in grote blokjes / 500 gram rundvlees om te stoven, in grote blokken van 2½ cm / 1 ui, in vieren gesneden / 1½ dl droge witte wijn / 1 knoflookteen, gepeld / 2 eetlepels olijfolie / 2 eetlepels tarwebloem / peper en zout naar smaak / 2 eetlepels olijfolie / 150 gram mager gerookt spek, in dobbelteentjes / 2 gesnipperde uien / 2 fijngehakte knoflooktenen / 1 kruidenboeket van tijm, peterselle en laurierblad, 1 stengel bleekselderij, 1 wortel, gewikkeld in 2 stukken groen van prei en met keukengaren bij elkaar gebonden / 1 theelepel bonenkruid / de dun afgesneden schil van een halve sinaasappel / de witte wijn van de marinade en 1 kopje vleesbouillon (1½ dl) / 2 vleestomaten, ontveld, ontpit en in stukjes gesneden / 12 zwarte olijven, ontpit en fijngehakt / 1 theelepel ansjovispasta / wat verse fijngehakte peterselle om eroverheen te strooien.

Zet de stukken vlees door elkaar 1 nacht te marineren in 1½ dl witte wijn, 2 eetlepels olijfolie / 1 in vieren gesneden ui en 1 knoflookteen. Dep de stukken vlees daarna droog en wentel ze door de bloem. Bak ze aan alle kanten aan in de hete olijfolie. Schep ze even uit de pan en bak de spekjes en uien aan in het vet. Doe het vlees terug in de pan. Voeg knoflook, kruidenboeket, bonenkruid, peper, zout, sinaasappelschil, marinadewijn en vleesbouillon toe. Laat zachtjes 1½ uur samen stoven. Voeg tomaten en olijven toe en laat nog 1 uur doorstoven. Dien op met peterselle eroverheen gestrooid. Geef er rijst of pasta bij of gewoon een gekookte aardappel en groente.

het recept

GEVULD GEHAKT UIT DE OVEN (4-6 pers.)

Knoeier, mispunt, slapjanus! In figuurlijke zin allemaal synoniemen van het woord 'gehaktbal'. Het onschuldige bolletje gemalen vlees heeft in ons spraakgebruik wel een heel dubieus aura verworven. Toch is moeders gehaktbal heilig en of zij kan koken, wordt veelal aan de kwaliteit van haar gehaktballen afgemeten. Ik ken mensen die na 25 jaar huwelijk nog steeds twisten over de vraag wiens moeder een betere gehaktbal maakt. Hopelijk brengt dit gevulde gehakt, niet in balvorm doch een mooi stevig ovaal met een vulling van kippelever-tjes, geen tweespalt aan de di.

Ingrediënten voor het gehakt: 600 g gehakt; 1 grote ui, fijngehakt; 3 eieren; 6 eetl. fijngesneden peterselie; zout & peper; ca. 4 eetl. paneermeel; witte wijn. Voor de vulling: 150 g kippelever-tjes; 50 g zwarte olijven (de kleintjes die zo geurig zijn), ontpit en fijngesneden; 3 tenen knoflook, fijngesneden; 50 g bacon of ontbijtspek, in plakjes en fijngesneden; 1 eitje; 1 dingesneden citroenschil, fijngehakt; 4 plakken Ardenner ham; 2 eetl. paneermeel; pietsje zout; versgemalen peper; roomboter.

Vermeng het gehakt met de aangegeven ingrediënten. Gebruik afhankelijk van de grootte van de eieren ca. 4 eetlepels paneermeel. Voor de vulling: smoor de kippelever-tjes heel even in wat roomboter, snij ze in stukjes, doe ze met de braadsappen in een kom en voeg de overige ingrediënten toe (behalve plakken ham). Leg de plakken ham iets overlappend naast elkaar. Schep de vulling in een smalle strook dwars op de plakken ham (niet helemaal tot aan de zijkanten) en vouw dicht als een loempia. Vorm met de handen een broodvormig ovaal van gehakt rondom de vulling en rol dit lichtjes door paneermeel. Braad het gehakt in half boter, half olie gedurende 50-60 min. in de oven. De eerste 15 min. op 250° C, dan op 200° C. Begiet het regelmatig met de braadjus en voeg 20 min. voor het eind een waterglas witte wijn toe.

FLORINE BOUCHER

RECEPT

OYSTER STEW

Hoewel de naam anders doet vermoeden, is dit gewoon een soep. Jaren geleden kreeg ik deze in melk gepocheerde oesters voorgeschoteld in een 'shellfish bar' in Boston. De grote zinken tap torste een macht aan schelpdieren — mosselen, Sint Jacobsschelpen, oesters en wat dies meer zij. Voor je neus werd je bestelling opengekraakt en op een bedje van ijschilfers geserveerd. Van al die bergen ijs en rauwe vis werd ik zo laat in de herfst wat rillerig. Liever iets om de buik te warmen. 'Have a stew,' suggereerde de begripvolle barkeeper en stuurde een half dozijn oesters op een bordje naar de keuken.

Reken 4 tot 6 oesters en een 1/4 liter melk per persoon. Open de oesters door de stompe punt van een (oester)mes tussen het scharnier van beide schelphelften te steken en wrik ze los. Zorg er voor dat de oester tijdens deze handeling horizontaal in de handpalm blijft geklemd zodat er niet al te veel van haar zilte vocht verloren gaat. Maak met het mesje de oester los van de schelp. Breng de melk in een ruime pan aan de kook met 1 volle eetlepel boter per persoon en een snufje piment. Doe de oesters met hun (gezeefde) vocht bij de melk, draai het vuur laag en pocheer de oesters zachtjes tot ze voldoende zijn gestold (belist niet langer dan 2 min.). Proef de soep en breng op smaak met (zo nodig) een ietsje zout en veel zwarte peper uit de molen. Serveer de stew in grote kommen en laat ieder er aan tafel veel zoute crackertjes in kruimelen. Oester-soep is zeer geschikt om bij een feestje de laatste gasten stijlvol te laten weten dat het huis ook nog een uitgang heeft.

eten Door Berthe Meijer

Eten nr 55-87. Creoolse Garnalen (4 personen)

Vorige zomer at ik in Los Angeles in het Cajun restaurant Edy & Homer Shrimp Creole met rijst. Garnalen in een hete, pikante saus. In de Cajunkeuken wordt met drie verschillende soorten peper gewerkt, cayennepeper die je achter op de tong voelt, zwarte peper, die je meteen voor op de tong merkt en witte peper, die je pas in de keel merkt, zodat het hele smaakorgaan van een pepergloed doortrokken raakt. Die peper worden gebruikt om de smaak te verhogen. Als men niet aan heet gewend is kan men beter beginnen met wat minder.

Ingrediënten: 750 gram kleine Chinese garnalen of gamba's / ½ liter water / 4 eetlepels neutraal smakende plantaardige olie / 1 grote ui, gepeld en fijngeknippert / 1 rode paprika, in kleine stukjes gesneden / 2 stengels bleekselderij, fijngehakt / 5 tomaten, ontveld, ontpit en in stukjes gesneden / zout naar smaak / cayennepeper naar smaak / zwarte peper naar smaak / witte peper naar smaak / 1 theelepel gedroogde tijm / ½ eetlepel verse fijngehakte basilicum / 2 theelepels rietsuiker / 1 laurierblaadje / 3 fijngehakte voorjaarsuitjes / 1 eetlepel verse fijngehakte peterselie.

Bereiding: Garnalen pellen, koppen en pantsertjes bewaren en de zwarte streng uit de rug van de garnalen verwijderen. Koppen en pantsertjes met het water in een pan aan de kook brengen en een half uur laten trekken. Het vocht zeven door een schone vochtige doek en koppen en pantsertjes weggooien. olie verhitten in een braadpan en uien, paprika en bleekselderij langzaam en op laag vuur gaar stoven in ongeveer 30 minuten. Tomaten, zout, pepers, kruiden, suiker en garnalenkookvocht toevoegen en op laag vuur gedurende ongeveer 2 uur zachtjes laten inkoken tot een dikke saus. Voorzichtig dus met zout en peper. Aan deze saus de garnalen toevoegen en 5 minuten zachtjes laten meekoken. Geef er rijst bij. Wie dat lekkerder vindt, kan de saus door een zeef passeren.

Berthe Meijer

Eten nr. 85-131. Forel in een walnootensaus (2 personen). In het gebied van de Doubs waar je de forellen, als je handig bent, zo uit de rivier kunt pakken, heet dit gerecht gewoon 'truite au vin blanc'. Het wordt bereid met de 'vin jaune' uit de Jura, maar omdat deze hier vrijwel niet voorhanden is, kan men ervoor in de plaats Gewürtztraminer gebruiken.

Ingrediënten: 2 forellen, ingewanden eruit verwijderd, maar de kop eraan gelaten. / wat bloem / 2 eetlepels zonnebloemolie / 50 gram boter / 2 eetlepels gedopte walnoten grof gehakt / 1 kleine gepelde en daarna met wat zout fijngevreven knoflookteen / 1¼ dl slagroom / 1 gals witte wijn / peper en zout naar smaak / 2 plakjes citroen.

Bereiding: Was de forellen, dep ze droog en wentel ze door de bloem. Verhit in een koekenpan een laagje zonnebloemolie en bak daarin de forellen mooi lichtbruin, knapperig van buiten en gaar in ongeveer 10 minuten. Houd ze warm tussen twee voorverwarmde borden. Giet de olie uit de pan weg en doe de boter in de pan met de gehakte walnoten. Bak de stukjes noot in de boter lichtbruin en giet dan de wijn erbij. Schrap het bezinksel met een houten spatel los van de bodem en laat de wijn met de knoflook en de stukjes noot erin inkoken tot er nog een klein beetje vocht over is. Doe de room er dan bij en laat inkoken tot een dunne roomsaus. Voeg peper en zout naar smaak toe en verdeel de saus over de forellen. Garneer met een plakje citroen. Lekker met luciferdunne frietjes of gewone gekookte aardappels.

Berthe Meijer

Eten nr. 85-126. Suppions à la Maison du Cure (voor 4 personen). Suppions zijn kleine inktvisjes, maar voor dit gerecht kan men ook de gewone grote inktvissen gebruiken die in de meeste viswinkels schoongemaakt en wel te koop zijn uit de diepvries. Ik at dit gerecht bij restaurant La Maison du Cure, gezeten op een schitterende binnenplaats onder de platanen in het dorpje Eyragues. Het werd opgediend in éénpersoons vuurvaste schotels.

Ingrediënten: 500 gram schoongemaakte inktvis, in ringen of stukjes gesneden/2 middelgrote fijngehakte uien/250 gram champignons, in vieren gesneden of grof gehakt/1 kleine rode en 1 kleine groene paprika, schoongemaakt en in stukjes gesneden/2 heel fijn gehakte knoflooktenen/1 groot laurierblad in vier stukken gebroken/1 theelepel tijm/versgemalen zwarte peper en zout naar smaak/4 eetlepels verse fijngehakte peterselie/4 eetlepels olijfolie/1 glas droge witte wijn.

Bereiding: Prepareer voor zover nodig de ingrediënten als aangegeven. Verhit de olie in een koekenpan of braadpan. Bak eerst de stukjes inktvis hierin 3 minuten voor. Doe dan de uien erbij en fruit 1 minuut door. Vervolgens de champignons erbij doen en de paprika's en knoflook, tijm en laurier. Alles nog even omschep en de witte wijn erbij gieten. Op niet te hoog vuur laten inkoken tot een dikke brij. Peper en zout toevoegen en het mengsel verdelen over 4 voorverwarmde vuurvaste schoteltjes. Strooi de peterselie er overheen en dien warm op.

RECEPT

GEVULDE SARDINES

Zo populair als de haring bij ons is, zo geliefd is de aan hem verwante sardien rond de Middellandse zee. Met de sardien valt in de keuken heel wat meer aan te vangen dan de ingeblikte mootjes doen vermoeden. Het recept van vandaag is van Marokkaanse origine. Gevulde sardines zijn heel aantrekkelijk als voor- of lunchgerecht of als hartig hapje op feestjes. Benodigd voor 6 personen:

1 kilo verse sardines (liefst een even aantal)

zout

1/2 bosje peterselie

1 bosje (verse) koriander

4 teentjes knoflook

sap van 1 citroen

2 theelepels komijn, idem paprikapoeder

ca. 3 eetlepels paneermeel, idem bloem

olie

Neem de sardines een voor een in de hand en trek de kop aan de buikzijde van de vis omlaag. Met de kop worden de ingewanden in één vloeiende beweging meegetrokken. Spoel de vissen goed met zout water (1-2 eetlepels zout op 1 liter water) af. Naspoelen met schoon water en een paar uur of een hele nacht (in dat geval in de ijskast) laten uitlekken.

Ontdoe de vissen van hun graat. Dat gaat het beste als volgt: wrik de graat over de gehele lengte voorzichtig met de duim los en rits het geraamte dan met staart en al los. Nogmaals spoelen en laten uitlekken. Was de peterselie en koriander en hak ze, inclusief de steel-tjes, fijn. Pers de knoflook uit. Meng kruiden, knoflook, citroensap, komijn, paprikapoeder en wat zout. Vouw de sardines open. Er worden nu paartjes gevormd. Bedek de opengeklapte binnenkant van de ene vis met een lepel van het kruidenmengsel en leg daarop de tweede vis met de binnenkant omlaag. Zet de paartjes een half uur weg om de vulling te laten intrekken. Meng paneermeel en bloem, en wentel hierdoor de dubbelvissen. Verhit een laag van 2 centimeter olie in een koekepan. Bak hierin de paartjes met ongeveer zes tegelijk. Na 8-10 minuten (halverwege keren) zijn ze gaar en lichtbruin van kleur. De gevulde sardines laten uitlekken op een rooster. Breng de zelfbeheersing op om ze te laten afkoelen. De rest van het maal zou kunnen bestaan uit een salade van komkommer en tomaat en uit een punt aardappeltortilla (gemaakt van schijfjes aardappel, champignons en geklopte eieren).

ANNELÈNE VAN EIJNDHOVEN

RECEPT

GEBAKKEN MOSSELEN

Na de blote mosselen van gisteren vandaag een waarlijk Europees hapje: gebakken mosselen. U komt ze, in diverse gedaanten, tegen als tapa (mejillones fritos, lekker bij een glas sherry) in Spaanse cafeeetjes, als mézè (midhia tighanita) bij een glasje ouzo op Griekse terrasjes, of vergezeld van knoflooksaus op de Scheveningse visafslag. De hoeveelheden in het recept zijn, naar keuze, goed voor een borrelhap voor 8-10 personen, een voorgerecht voor ongeveer 6 personen, of samen met een salade voor een maaltijd voor 3-4 personen. U hebt nodig:

2 kg mosselen (of 500 g gekookte mosselen)
150 g zelfrijzend bakmeel
1,5 dl pils (eventueel te vervangen door 1 dl melk en 1 ei)
zout en peper
olie of frituurvet

Borstel de mosselen goed schoon in stromend water en verwijder hun baard. Gooi exemplaren met een kapotte schelp weg. Mosselen waarvan de schelp blijft openstaan als er tegen getikt wordt, zijn evenmin te vertrouwen; weg ermee, dus.

Kook de mosselen een paar minuten in een bodempje water of witte wijn; gebruik daarvoor een ruime pan. Als de schelpen opengaan, zijn de mosselen gaar. Haal de mosselen uit hun schelpen. Roer bakmeel en pils in een kom tot een glad beslag. Roer hierdoor de mosselen met wat zout en peper.

Verhit de olie of het vet tot 180°C. Bak de mosselen in 5-6 porties. Wip ze snel achter elkaar met een vork uit het beslag in de hete olie; dit is de beste manier om te voorkomen dat ze aan elkaar gaan kleven. Bak ze in ongeveer 2 minuten goudbruin en gaar. Schep ze met een schuimspaan uit de olie en laat ze op keukenpapier uitlekken. Serveer de mosselen met schijfjes citroen. Of met een knoflooksausje, dat u kunt maken door enkele eetlepels mayonaise te verdunnen met wat koffiemelk en op smaak te brengen met zout, peper, een paar uitgeperste teentjes knoflook, en 1 eetlepel fijngehakte peterse-
lie.

RECEPT

BLOTE MOSSELEN.

Een mossel zonder schelp is maar een bloot beestje. Althans, zo zie ik dat. Niettemin maak je met ontbloote mosselen zonder al te veel inspanning een heerlijk voorgerecht. En dan niet met gekookte mosselen uit een potje — die al veel te lang het daglicht aanschouwden — maar met versgevangen exemplaren.

Spoel de mosselen schoon in koud water en verwijder eventuele geopende schelpen. Doe de uitgelekte mosselen in een ruime pan en verhit ze — zonder toevoeging van vocht of kruiden — op hoge vlam en met het deksel op de pan, tot alle schelpen zich hebben geopend. Schep de mosselen uit de pan, gooi de ongeopende schelpen (zo die er zijn) weg en haal de mosselen uit hun schelp. Doe ze in een ondiepe schaal en bestrooi ze ruim met grofgehakte peterselie en knoflook en geef een flinke draai met de zwarte pepermolen.

Sprenkel er tot slot met gulle hand goede olijfolie overheen, een kleine hoeveelheid van het gezeefde mosselvocht uit de pan en veel versgeperst citroensap. Zo kun je nog eens elegant een mossel aan je vorkje prikken.

Vergeet vooral niet nu en dan een stukje stokbrood in de saus te doen. Dat hoort er wel bij.

het recept

PITTIGE MOSSELEN

1 zak mosselen van 2 kg
een stukje chorizoworst van ca.
100 g
2 flinke uien
4 pomodori (of vleestomaten)
4 eetlepels olijfolie
2 tenen knofflook
2 theelepels paprikapoeder
mespuntje cayennepeper
versgemalen zwarte peper
ca. 4 eetl. gehakte peterselle
1 laurierblaadje
1/4 l droge witte wijn

Spoel de mosselen stuk voor stuk onder koud stromend water schoon, verwijder exemplaren met een kapotte schelp en die met een geopende schelp, die ook na een flinke tik met een mes of op het werkblad niet meer sluiten. Verwijder het velletje van de worst en snijd hem in kleine blokjes. Pel en snipper de uien grof. Ontvel de pomodori of vleestomaten door ze in te kruisen en enkele seconden in kokend water te houden, laat ze schrikken in koud water, trek de velletjes eraf en snijd ze in stukken. Verhit de olie in een grote pan en fruit hierin de uien. Pers de tenen knofflook erboven uit en voeg de blokjes worst toe. Fruit het geheel al omscheppende ca. 3 minuten. Voeg paprikapoeder, cayennepeper en flink wat zwarte peper er bij, dan de tomaten, de peterselle en het laurierblaadje, en schenk de wijn erover. Breng alles op hoog vuur aan de kook en laat het mengsel inkoken tot bijna alle vocht verdamt is. Leg de schoongemaakte mosselen erop, doe het deksel op de pan en kook de mosselen op hoog vuur in ca. 5 minuten gaar, schud de pan af en toe heen en weer. Als de mosselen open zijn, zijn ze gaar. Laat ze niet langer koken dan nodig is, want dan worden ze alleen maar taai. Schep de mosselen op de borden en verdeel de saus erover. Geef er stokbrood, een salade en een glas droge witte wijn bij en u hebt een compleet maal voor 2 à 3 personen. Als voorgerecht kunt u er vier mensen van laten genieten.

RECEPT

VIS UIT DE SNELKOOKPAN

In het licht van de magnetron mag de snelkookpan wat passé lijken, toch blijft het een uitermate handig attribuut in de keuken — en zeker in de kleine keuken. Met name voor het maken van bouillon en bonengerechten is het een uitkomst. In feite waren het deze twee zaken die mij tot de aanschaf van de hogedrukpan deden overgaan. Inmiddels heb ik een warme relatie opgebouwd met deze grote glimmende deksel-pan en gebruik hem ook graag om groente of vis te stomen. Meer om te stomen dan om de korte bereidingstijd, is dat mooi meegenomen. Met een gewone groentestomer gaat het natuurlijk evengoed.

Voor 2 kleine eters:

2 hele scholfilets

50 g gekookte mosselen

50 g gepelde kreeftgarnalen

1 bos-uitje

zout & peper & gemberpoeder

40 g zoute boter

2 eetlepels fijngesneden bieslook

1 eetlepel citroensap

2 grote spitskool bladeren, 1/2 minuut geblancheerd

Bestrooi de filets met zout, peper en een beetje gemberpoeder. Snijd het stevige deel van het bos-uitje in flinterdunne lange sliertjes. Leg in het midden van iedere filet wat mosselen, kreeftgarnalen en bos-uitjes. Vouw de uiteinden van de filet naar het midden toe en laat de staartzijde goed over de kopzijde vallen. Verpak de dichtgeslagen filets in een blad spitskool en leg ze in het geperforeerde groentebakje van de snelkookpan. Terwijl de visfilets worden voorbereid, wordt een bodempje water in de snelkookpan (waar de kookbladeren in werden geblancheerd) tegen de kook aan gehouden. Plaats het groentebakje op het houdertje in de pan (zodanig dat de onderkant boven het water blijft) en draai het deksel op de pan. Vanaf het moment dat de pan op 'druk' is, met getemperde vlam 3 minuten stomen. Klaar. Smelt intussen de boter in een pannetje, voeg citroensap en bieslook toe en serveer dit bij de vis.

RECEPT

VIS IN TOMATEN 'RAGOÛT'

Gemakkelijk, snel en lekker. Dat zijn de kenmerken van dit recept. De visfilet kunt u ook vervangen door 250 gram gepelde Noorse garnalen, die u alleen maar warm hoeft te laten worden.

Ingrediënten voor 2 personen:

3 rijpe vleestomaten

250 gram champignons

1 ui

75 gram ontbijtspek

25 gram boter

1 teen knoflook

1/8 liter slagroom

zout en versgemalen peper

250 gram kabeljauw- of schelvisfilet

1 eetlepel fijngehakte dille

citroensap

snuffe suiker

Snijd de steeltjes van de tomaten er kegelvormig uit en kruis de velletjes ondiep in. Dompel de tomaten enkele seconden in kokend water en verwijder vervolgens de velletjes. Halver de tomaten en verwijder het vocht en de zaadjes, snijd het vruchtvlees in stukjes.

Borstel de champignons schoon en snijd ze in vieren. Pel en snipper de ui. Snijd het ontbijtspek in stukjes.

Verhit de boter in een braadpan en bak de spekjes knapperig uit. Schep de spekjes uit het vet en laat ze op keukenpapier uitlekken. Fruit de uien samen met de uitgeperste knoflook in het achtergebleven vet. Voeg de champignons toe en bak ze mee tot het vocht verdampst is. Roer de slagroom erdoor en voeg zout en peper toe. Breng het geheel aan de kook.

Snijd intussen de visfilet in stukken. Roer de vis, stukjes tomaat en dille door het roommengsel en laat de vis, met het deksel op de pan, in ca. 7 minuten zachtjes gaar worden.

Roer de spekjes er weer door en voeg naar smaak wat citroensap en een snuffe suiker toe. Lekker met rijst of aardappelpuree.

Mosselen en opperdoezen

door HANS BELTERMAN

GEKOOKTE mosselen, een eenvoudige botersaus en de lekkerste aardappelen van ons land: je zou willen dat deze combinatie als een typisch nationaal gerecht te boek staan.



Reken

voor 2 personen op 1 kilo verse mosselen en 500 gram opperdoezen. Schil de aardappelen. Kook ze in ruim water met wat zout in 18 à 20 minuten gaar. Zet de goed schoon-gepoelde mosselen op met een bodempje (ca. 1,5 dl) water waaraan 1 grof gesnipperde prei en 1 eetlepel fijngehakte bladelderij zijn toegevoegd. Kook de mosselen, onder regelmatig omschudden, 6 à 8 minuten tot alle schelpen zijn geopend.

Neem de mosselen uit de schelpen. Houd ze warm. Zeef het kookvocht. Smelt 20 gram boter en roer er 15 gram (1 eetlepel) gezeefde bloem door. Blijf roeren tot een glad

mengsel is verkregen. Voeg er, onder voortdurend roeren en kloppen, 2 deciliter van het gezeefde kookvocht aan toe. Blijf roeren tot een gebonden saus is verkregen. Laat de saus 5 minuten zachtjes doorkoken. Voeg zout en (cayenne)peper naar smaak toe. Klop er daarna heel snel 50 à 75 gram in blokjes verdeelde ijskoude roomboter door. Neem op het moment dat nog net niet alle boter in de saus is opgenomen het pannetje van de warmtebron en blijf er dan nog 20 à 30 seconden in kloppen. Schep de mosselen door de saus.

Verdeel de aardappelen over voorverwarmde borden. Schep de mosselen en de saus erover. Bestrooi alles met wat ragfijn gesneden bieslook. Geef er apart een komkommersalade bij.

Tip: Opperdoezen, die net als de ottena's en de timates tot de lekkerste aardappelsorten van ons land behoren, zijn tot diep in september bij uw groenteman verkrijgbaar, en zo niet, dan kan hij ze voor u bestellen.

eten

Door Berthe Meyer

Eten nr. 85-106. Mouclade (voor 4 personen)

Mouclade, het woord zegt het al, wordt van mosselen gemaakt. Omdat de R weer in de maand zit, kan met dit mosselgerecht het seizoen weer goed van start gaan. De witte wijn, die ervoor gebruikt wordt is bij voorkeur een witte Loire wijn, bijvoorbeeld een Sancerre of Pouilly-Fumé of een goede Muscadet.

Ingrediënten: 2 kilo mosselen, schoongeboend en eventuele baarden verwijderd met een scherp klein mesje en natuurlijk schoongespoeld onder koud stromend water. Gapende exemplaren verwijderen. / 2 dl witte wijn (zie boven) / 4 fijngehakte sjalotjes / 2 fijngehakte, gepelde knoflooktenen / 1 kruidenboeket van tijm, peterselie en laurierblad / versgemalen zwarte peper naar smaak / een flinke klont boter / 100 gram crème fraîche / 2 eidooiers / een plukje saffraan / 2 eetlepels verse fijngehakte peterselie.

Bereiding: Prepareer de mosselen als aangegeven. Smelt in een grote, niet te diepe pan met dikke bodem 1 eetlepel boter en zweet daarin op een zacht pitje de sjalotjes en knoflook tot ze zacht zijn. Niet geel laten worden of, erger nog, bruin. Doe er 1 eetlepel peterselie bij en de wijn. Leg het kruidenboeket ertussenin. Doe de mosselen in de pan en stoom ze op hoog vuur in ongeveer 5-7 minuten open. Haal de mosselen uit de schelpen en houd ze warm. Filter het kookvocht en doe het terug in een steelpan. Doe de saffraan erbij en laat 5 minuten zachtjes samen trekken op een laag pitje. Klop de room en de eidooiers door elkaar en roer dit mengsel door het kookvocht. Blijf roeren op een laag pitje (koken mag niet anders schift de saus) tot de saus enigszins gebonden is. Breng de saus op smaak met peper en zout en giet de saus over de mosselen. Strooi er wat peterselie over en dien op, in diepe borden, met stokbrood, verse lintmacaroni of rijst.

RECEPT

A ROMIGE MOSSEL SOEP

Voor 6 personen

Zonde, om het van een maaltijd gestoomde verse mosselen overgebleven mosselnat weg te gooien. Die zo uit de zee bouillon is in een handomdraai tot deze smakelijke soep om te toveren. Wel is het van belang de mosselen op de juiste manier te stomen: laat de schelpen eerst een uur of twee in koud water weken, zodat het zand eruit komt. Gebruik in de mosselpan geen droge kruiden uit zakjes, maar altijd een mengsel van verse groenten, zoals prei, ui, bleekselderij, tomaten en peterselie. Dan wat zout en witte peper erover malen, natuurlijk een scheut witte wijn erbij en dan met het deksel erop op een hoog vuur. Af en toe de pan flink schudden en hem wanneer de mosselen open zijn onmiddellijk van het vuur halen. Nu de beurt aan de soep:

50 g boter

50 g bloem

1 liter visbouillon, vers of van blokjes

1/2 liter mosselnat van circa 2 kg mosselen (goed gezeefd)

1/4 theel saffraanpoeder of kurkuma

1/8 liter room

250 g gekookte mosselen, garnalen of stukjes gekookte stevige witte vis

Laat in een zware steelpan 50 g boter smelten. Voeg de bloem toe en klop die er met een garde een paar minuten door tot u een gladde roux hebt. Voeg al roerend de vis- en mosselbouillon toe en breng aan de kook. Laat de soep op laag vuur minstens een half uur sudderen en schep af en toe bovendrijvende ongerechtigheden af. Voeg nu de saffraan, room en mosselen, garnalen of vis toe en laat die even doorwarmen. Serveer de mosselsoep in voorverwarmde kommen. Deze soep kan ook zonder problemen opgewarmd worden.

RECEPT

KLEINTJE VIS

Het allermooiste stilleven op de markt is een bosje sprout. Rechtgeaarde 17de-eeuwse glans hebben deze licht gezouten en gestoomde visjes wanneer ze zo bijeengebonden in een houten kistje liggen. De Fransen noemen deze tot de haringachtigen behorende visjes 'harinquet'. Dat klinkt net even wat minder gewoontjes dan sprout. Je maakt er voor weinig geld een kit-tig voorgerecht mee.

Neem voor 2 personen een onsje sproutfilet. Wat minder mooi maar wel gemakkelijker — zo uit het papiertje op een schaal. Garneer de filets met sterrekers. Serveer er warme geroosterde boterhammetjes, roomboter en een vinaigrette met mierikswortel bij. Voor deze saus wordt 30 g versgeraspte mierikswortel vermengd met het sap van 1 limoen, 1 volle eetlepel fijngesneden bieslook, olijfolie naar smaak en zout & versgemalen witte peper. Wie citroen inplaats van limoen gebruikt, doet er goed aan een lepeltje suiker door de vinaigrette te roeren, anders verdringt de citroen te veel de smaak van de mierikswortel.

Heel anders is het wanneer je op de markt je oog nieuwsgierig over een kistje met verse ansjovis laat gaan. Hij verkoopt ze wel — die oude wijze visboer — maar hij vindt die visjes maar niks. Kattespug, zo noemt hij dat kleine grut. Nee, geef hem maar spiering. Van dat slanke zilverkleurige onderkruipertje der zalmachtigen — met een zweem van frisse komkommergeur — lust hij wel pap. Even door de meel gerold en dan gefrituurd. 'Van het graatje vindt je niets meer terug', verzekert hij, 'smelt helemaal weg. Heerlijk eten, meisie.' Hij is bijna verongelikt wanneer ik desondanks om

wat kattespug vraag en het geprezen spierinkje — alweer de laatste van het seizoen — opschoort voor andere tijden. Hij wil ze nog wel inpakken, die verse ansjovis, maar afrekenen doet hij niet — te onbenullig voor woorden die visjes.

Toch is verse ansjovis om de donder geen stumper op het bord. In Rome at ik er eens een meer dan verrukkelijke antipasto van in een Sardijns restaurant. Daar was een grote schaal met 'alici crude' het middelpunt van het antipasti-buffet. Koop dus vooral die verse ansjovis en ga als volgt te werk.

Snijd de kop van de ansjovis direct achter de kieuwen af, steek de punt van het mes in de verkregen opening en snijd de buik in de

lengte voorzichtig open — de scherpe kant van het mes naar buiten gekeerd zodat de rugzijde van de ansjovis niet wordt beschadigd. Duw met de duim het visje open, verwijder de ingewanden, neem de dunne hoofdgraat tussen duim en wijsvinger, trek hem heel voorzichtig los — zonder de beide filets los te scheuren — tot aan de staart en knijp de graat daar af met de nagels. Pak de nu platte visjes bij de staart en leg ze in een kommetje met citroensap, dat alle ansjovis bedekt, en laat ze een dag marinieren in de ijskast. Neem ze dan uit de marinade, leg ze op een schaal, strooi er ruim gehakte peterselle en fijngesnipperde knoflook over, een lepeltje gehakte kappertjes, geef een draai met de pepermolen en besprenkel de ansjovis tot slot met veel vers geperst citroensap en ruim olijfolie. Laat ze maar een beetje zwemmen. Wie geen tijd heeft om ze een dag te laten marinieren, die pocheert de visjes — alvorens ze schoon te maken — 20 tellen (en niet meer) in kokend water met citroensap. Eet een stukje stokbrood bij deze 'alici crude', die als het ware zijn 'gekookt' in de citroenmarinade. De visboer moest eens weten — rauwe kattespug.

RECEPT

UIT DE PEKELPOT

Het conserveren van voedingsmiddelen met behulp van zout of een zout-oplossing (pekkel) is ouder dan de weg naar Rome. In de Hollandse keuken zijn haring, zuurkool, pekkelvlees en een enkele verdwaalde augurk, de meest bekende gepekeldde zaken waaraan wij ons te goed doen. Thuis pekelen is geen bezigheid waar wij ons even gemakkelijk mee bezig houden als met het maken van jam of chutney. Toch is het een werkje van niks. Hoe eenvoudig gemaakt en verrukkelijk waren de gepekeldde citroenen wel niet, waarvoor Annelene van Eindhoven afgelopen winter een recept gaf. Wat mijns inziens ook zeer de moeite loont om te pekelen is verse ansjovis. Italiaans georiënteerde kokers weten maar al te goed hoe snel een potje ansjovis onder olie leeg raakt en hoe prijzig die minutieuze zoute vis-filets zijn. Goed gesorteerde Italiaanse delicatessenwinkels verkopen acciughe salate, mooie stevige ansjovis die wordt bewaard tussen grof zeezout. Deze ansjovis is weliswaar niet gebruiksklaar maar moet eerst met water en witte wijn-azijn worden gespoeld om de visjes van het surplus aan zout te ontdoen. Daarna heb je een verrukkelijk rauw visje dat met een stukje stokbrood en wat koude boter niet onderdoet voor een broodje haring. En wat is leuker dan een kleine greep in de eigen pekelpot. Koop dus verse ansjovis en enkele pakken grof zeezout. Verwijder kop en ingewanden van de an-

sjovis. Duw met de duim de buikopening verder open in de richting van de staart. Zo komt de middengraat van de ansjovis over zijn volle lengte vrij en kan gemakkelijk worden verwijderd. Knijp de graat bij het staartje af zodat beide filets aan elkaar blijven zitten. Deb de filets goed droog met keukenpapier en laat ze gedurende een uurtje uitgespreid op keukenpapier iets opdrogen (in Italië leggen ze de visjes even in de zon). Neem een hoge plastic vleeswaren-does met goed sluitende deksel (of een glazen of stenen pot), en even breed als de visjes lang zijn. Bedek de bodem met een ruime laag grof zeezout. Leg de ansjovis naast elkaar (kop en staart houding) op het zout en laat ca. 1 cm ruimte tussen de visjes. Dek ze af met een royale laag zeezout en vul vooral ook de ruimte tussen de visjes op met zout. Ga zo door tot de doos gevuld is of alle ansjovis verbruikt. Leg een passend plankje in de doos en zet daar een zware steen op. Laat de ansjovis zo een week staan op een koele donkere plaats.

Druk het plankje, alvorens het weg te halen, even aan en verwijder de naar boven gekomen olie zorgvuldig. Vul de doos zonodig aan met zeezout en sluit hem goed af. Bewaar de ansjovis op een koele donkere plaats. Bij gebruik de ansjovis van zout ontdoen, voorzichtig maar goed spoelen onder de koude kraan en eventueel 10 minuten weken in witte wijn-azijn.

eten

Eten nr. 85-28. Fricadel ikan (Indonesische viskoekjes 4-6 pers)

Deze viskoekjes leerde ik maken op Indonesische kookles bij Gerda de Koster in Amsterdam. Zij gebruikte gestoomde makreel en dat was erg lekker dus wij doen dat ook. Hoeveel u er ook van maken wilt, reken altijd 2x zoveel vis in gewicht als aardappels. De viskoekjes zijn lekker als onderdeel van een maaltijd of als hapje bij de borrel vooraf.

Ingrediënten: ongeveer 250 gram gekookte en daarna direct fijngesnipperde aardappels / ongeveer 500 gram gestoomde makreel (vel en graten verwijderd) / ½ eetlepel fijngesnipperde ui vermengd met 1 kleine uitgeperste knoflookteen / ¼ theelepel gemalen komijn (djinten) / ¼ theelepel gemalen laos / ¼ theelepel gemalen koriander (ke-toembar) / ¼ theelepel kentjoer (bitterwortel) / zout en peper naar smaak / 1 ei.

Bereiding: prak alle ingrediënten goed door elkaar en vorm er balletjes van ter grootte van een pingpongbal en druk deze een beetje plat. Bak de koekjes in een laagje hete olie in de koekenpan of wad-jang en laat ze daarna even uitlekken op een stuk dubbelgevouwen keukenpapier. Wat over is kan worden ingevroren en/of opgewarmd in de oven.

Atjar bening (helder zuur).

Lekker als salade bij elke Indonesische maaltijd. Met de schaafl en rasp van een keukenmachine is het in een wip klaar. Moet minstens 1 uur intrekken en na ½ uur worden omgeschept.

Ingrediënten: ½ komkommer, in dunne plakjes / 100 gram rode of gele ui in dunne ringen / 100 gram witte kool in dunne sliertjes / 100 gram taugé / 2 geraspte wortels in een kom in lagen, de kool, wortel en taugé onder, daarop komkommer en tot slot ui. Strooi tussen de lagen heel weinig zout en versgemalen peper en strooi er 1 eetlepel suiker overheen en 4-5 eetlepels blanke azijn. Leg er een bord op en daarop iets zwaars en laat intrekken. Kan in de koelkast bewaard worden. Eventueel smaak naar eigen goeddunken corrigeren.

eten Door Berthe Meijer

Eten nr. 90-87. Forel op West-sumatraanse wijze (4 personen)

Op West-Sumatra wordt dit gerecht bereid met jonge varentoppen. Omdat hier in Nederland moeilijk aan varentoppen te komen is, heb ik op aanraden van de vriendin die dit gerecht voor me bereidde, slablaadjes gebruikt van kropsla. Het gerecht werd geserveerd met kleeftijst en een simpele salade van kornkommer en tomaat. De oorspronkelijke naam is pangek ikan.

Ingrediënten: 6 geroosterde kemirnoten / 3 knoflooktenen / 8 sjalottjes, fijn gehakt / een stukje verse gemberwortel van 2½ cm, geschild en fijn gehakt / 2 theelepels koenjit / 1 theelepel laospoeder / 6 eetlepels gezeefd tamarindewater waarin 1 eetlepel tamarinde is opgelost / 1 blok santen, opgelost in 7½ dl kokend water/de blaadjes van 1 krop sla / 2 salamblaadjes / 8 blaadjes verse munt / 4 verse forellen, schoongemaakt / zout naar smaak / 1 eetlepel sambal oelek.

Bereiding: Spoel de forellen af en wrijf ze in met zout. Wrijf in een vijzel de geroosterde kemirnoten met de knoflooktenen en de sjalotten tot een pasta. Doe deze pasta in een kom en meng er de sambal oelek, tamarindewater, zout santen en alle specerijen behalve de salamblaadjes en de munt doorheen. Bekleed een braadpan met slablaadjes. Leg de gezoute forellen er naast elkaar bovenop. Dek af met een laag slablaadjes en giet de saus uit de kom eroverheen. Leg er salamblaadjes en muntblaadjes bovenop.

Dek de pan af met een goed sluitend deksel. Zet de pan op het vuur en verhit de inhoud tot tegen de kook aan. Houd dat zo gedurende 30 minuten. Dien meteen op als boven aangegeven.

Eten nr. 29-86. Provençaalse visstooftpot (voor 4 personen)

Bij deze stooftpot geeft men alleen geroosterde sneetjes stokbrood, ingewreven met knoflook (na het roosteren want knoflook verbrandt snel en smaakt dan bitter). Omdat deze stooftpot een soort soep is kan ze het beste in diepe borden worden opgediend.

Ingrediënten: 1 kilo visfilet van een stevige witte vissoort (bijvoorbeeld zeeduivel of tarbot) in grove stukken gesneden/12 grote garnalen (gamba's of Chinese garnalen genoemd en daarvan de kleinste soort)/200 gram voorgekookte mosselen zonder schelpen/4 middelgrote aardappelen, dun geschild en in vieren gesneden.

Marinade: een flinke plak saffraan (2 envelopjes)/1 borrelglas Pastis/4 eetlepels olijfolie/2 theelepels gemengde gedroogde provençaalse kruiden. **Verder:** 4 eetlepels olijfolie/1 grote fijngesnipperde ui/2 stokken prei, daarvan alleen de witte gedeeltes en deze in dunne ringen gesneden/2 envelopjes saffraan/2 grote tenen knoflook, fijngehakt/750 gram stevige rijpe tomaten, ontveld, ontpit en fijngehakt/kruidenboeket, samengebonden in een stukje kaasdoek: takje tijm, takje peterselle/1 laurierblad/1 theelepel venkelzaadjes/een stukje sinaasappelschil/1 klein fijngehakt rood vers pepertje/1 liter visfumet (bouillon)/zout en peper naar smaak.

Bereiding: Doe de vis, met de stukken aardappel en de ingrediënten voor de marinade in een kom en hussel door elkaar. Laat 1 uur staan.

Fruit in een grote pan met dikke bodem de uien en prei glazig. Doe er saffraan, knoflook, tomaten en de gemarineerde aardappelen bij en stooft dit al roerende een paar minuten samen op hoog vuur. Voeg toe het kruidenbuittje, zout naar smaak en de visfumet. Laat 15 minuten samen op een laag pitje sudderen. Voeg de stukken vis en de garnalen toe. Laat nog 10 minuten zachtjes pocheren. Doe de gekookte mosselen erbij en warm ze even mee. Dien op in diepe borden met het brood als aangegeven.

RECEPT

KIP-PREISALADE

In de hoop dat het mooie weer het nog even volhoudt een maaltijdsalade die eenvoudig te maken is. Ook is deze salade heel geschikt als onderdeel van een buffet, de hoeveelheden kunnen gemakkelijk worden aangepast.

Ingrediënten voor 4 personen:

400 gram kipfilet

3 eetlepels witte wijn

1 eetlepel aardappelmeel

1 eiwit

4 preien

6 eetlepels olie

4 eetlepels ketjap asin

2 eetlepels suiker

zout, versgemalen peper

50 gram cashewnoten

Snijd de kipfilet in reepjes. Klop de wijn samen met het aardappelmeel en het eiwit los en roer de reepjes kip erdoor. Laat dit ca. 30 minuten intrekken.

Maak intussen de prei schoon en snijd het witte en lichtgroene gedeelte in schuine ringen. Verhit 3 eetlepels olie en bak de preiringen al roerende ca. 5 minuten. Roer de ketjap, suiker, zout en peper door de prei en schep het geheel in een schaal.

Verhit de rest van de olie en bak de kipreepjes aan alle kanten lichtbruin en gaar in ca. 5 minuten. Neem de kipreepjes met een schuimspaan uit de pan en roer ze door de preireepjes. Laat het geheel afkoelen.

Hak de noten grof en rooster ze in een droge koekepan lichtbruin.

Meng de afgekoelde salade door elkaar, voeg naar smaak nog wat ketjap en peper toe en bestrooi met de geroosterde noten. Serveer met stokbrood.

RECEPT

PASTA MET PESTO III

Het is tekenend dat Koos van Noort, chef-kok van het Italiaanse restaurant Pirandello in Landgraaf, de mooiste complimenten altijd krijgt van Italiaanse gasten. Van Noort is van mening dat de Nederlander de smaak van de Italiaanse keuken nog steeds niet weet te appreciëren. De toch niet van vette zaken gespeende vaderlandse tong begint van walging te krullen wanneer er goudgele olijfolie over de *carpaccio* wordt gesprenkeld. Nee, dan liever een flinke lik mayonaise. Zo rommelen honderden Italiaanse restaurantjes in dit land — om over de pizzeria's maar te zwijgen — flink aan met de smaak, want dan blijft de cliëntèle tenminste komen. De gerechten mogen overal naar smaken maar vooral niet naar zichzelf. Van Noort, die zijn liefde voor de Italiaanse keuken wil laten schitteren bij Pirandello, vertelt dat de klant een lepel pesto over de pasta niet pikt. Te geprononceerd van smaak. Hij zoekt het dus in een uitermate milde pesto die de smaakpapillen van Pirandello's gasten niet al te zeer opschrikt. „De gast blijft Koning”, volhardt de geketende Van Noort. Als laatste van deze afleveringen over pasta met pesto, ditmaal de versie van chef-kok Koos van Noort. Zijn gerecht hoort eerder thuis onder een Venetiaanse kroonluchter dan onder een met wijnranken omwoekerde pergola. Maar de smaak is evengoed verrukkelijk, al heeft de saus weinig meer te maken met de overgeurige, smaragdgroene koude pesto waar de Genuese zeelui zo intens naar konden verlangen op zee, wanneer de wind weer eens uit de zeilen was gevallen en de Ligurische kust gehuld bleef in de nevelen der tijd.

Tagliarini al pesto van Pirandello:

1 sjalotje, *fijngesneden*

1 eetlepel boter

1,5 dl *droge witte wijn*

4,5 dl *room*

125 g *versgeraspte parmezaanse kaas*

2 eetlepels *pesto*

200 g *verse tagliarini (veterdunne lintpasta)*

200 g *gerookte zalm, in plakjes*

1 theelepel *olijfolie*

Voor ca. 5 dl pesto worden 250 g basilicum blaadjes, 4,5 teen gepelde knoflook, 65 g pijnboompitten, 65 g geraspte pecorino kaas, 130 g geraspte parmezaanse kaas, 2,5 dl olijfolie (extra vergine), zout & peper, samen maar opeenvolgend fijngemalen in een keukenmachine tot een smeùge saus. Verwarm de boter in een sauspan en fruit daarin het sjalotje zacht, blus het af met de wijn en laat deze iets inkoken. Voeg de room toe en kook deze in tot hij lichtgebonden is. Roer er de parmezaanse kaas door en laat de saus nog iets indikken. Passeer de saus door een fijne zeef boven een schone pan, roer de pesto door de saus en controleer het geheel op smaak. Kook intussen de tagliarini in ruim kokend water bítgaar, giet ze af en hussel ze snel om in de nog warme pan met de olijfolie. Breng de pasta op smaak met zout & peper en doe ze snel over in warme diepe borden. Verdeel de in smalle reepjes gesneden zalmplakjes, die op kamertemperatuur moeten zijn, over de tagliarini en lepel de saus er overheen. Wijn-suggestie van Pirandello's directeur/gastheer Jelle van Gangelen: Il Benefizio, een rijk geurende wijn met een intense smaak en de elegantie van een Toscaanse markies.

RECEPT

NOSTALGISCHE SPAGHETTI

Uit Amerika kreeg ik een brief van Catherine Tripalin Murray, samensteller van het leuke kookboek *'A taste of memories from the old Bush'*, waarover ik enige tijd geleden schreef.

Catherine schrijft dat ze naar aanleiding van het NRC-recept veel brieven en bestellingen uit Nederland kreeg. Inmiddels is het tweede deel uit, dat nog dikker is (554 pagina's) dan het eerste boek en bovendien ook meer nostalgische foto's — 308 welgeteld — bevat.

Op elke pagina van het nieuwe boek staat een recept dat wordt aangevuld met een herinnering van een van de mensen die in de inmiddels afgebroken Italiaanse wijk woonde. Menigeen vermeldt, soms wat zuchtend, dat er elke dag pasta gegeten werd: pasta met doperwtjes, pasta met bonen, pasta met bloemkool, pasta met tomatensaus, pasta met gehaktballen, pasta met pesto...

Mike Traino vertelt het volgende verhaal: „Ik was zeven jaar oud en was bij vrienden die vlak bij ons woonden. Het was tegen etenstijd toen er iets gebeurde dat ik nog nooit gezien had. Eerst begreep ik niet wat er aan de hand was. Ik zat aan de keukentafel en plotseling vloog er gekookte spaghetti door de lucht die tegen de muur aankwam. Zo controleerde de moeder of de spaghetti gaar was. Als het aan de muur vast bleef kleven was de spaghetti precies goed.”

Wie geïnteresseerd is in het tweede deel van de Bush-herinneringen en recepten kan het bestellen bij Catherine Tripalin Murray, 1421 Wyldewood Drive, Madison WI 53794 U.S.A. Vermeldt om welk deel het gaat. Volume II kost £ 17.50. De verzending duurt 4—8 weken en kost £ 5.60. Per luchtpost is het duurder, n.l. £ 12.26. Maar dan is het boek in ongeveer één week in Nederland.

Uit Volume II koos ik een recept van Rose Troia McCormick voor een *Tetrazzini-pastagerecht* en zette het om in Hollandse maten en gewichten.

Als je geregeld uit Amerikaanse kookboeken kookt is een Amerikaanse maatbeker heel handig. Je hoeft dan al die 'cups' niet om te rekenen.

Tetrazzini-pasta:

400 g groene tagliatelle of fettucine

1 ui

100 g champignons

5 dl kippebouillon

4 dl melk of room

1 glas sherry

400 g gekookte garnalen of krabvlees

bloem

gerspte Parmezaanse kaas

zout, peper en cayennepeper

Bak de gesnipperde ui en de in plakjes gesneden champignons in de boter. Kook intussen de pasta net gaar.

Voeg al roerend de bloem, zout en peper naar smaak aan het uien-champignonsmengsel toe. Breng alles aan de kook en voeg, steeds roerend de melk of room en de bouillon toe. Roer dan voorzichtig de sherry en de vis door de saus.

Doe de uitgelekte en warmgehouden pasta in een beboterde vuurvaste schaal en giet hier de saus bovenop. Strooi er royaal Parmezaanse kaas over en zet de schaal even onder de grill.

RECEPT

COURGETTESALADE

Flinterdunne sliertjes geblancheerde courgette zijn een verrassende basis voor een snel te bereiden voorgerecht met klassieke ingrediënten.

Voor 2 personen:

120 g courgette (niet geschild)

40 g champignons (liefst een 'reuzenchampignon')

10 steurgarnalen (gekookt)

1 rode grapefruit

4 takjes verse tijm

4 eetlepels olijfolie

zeezout & zwarte peper

Halveer de grapefruit en pers de helft uit. Vermeng 4 eetlepels van het grapefruitsap met de olijfolie en de geritste tijmblaadjes. Breng de dressing op smaak met zout en versgemalen zwarte peper. Snijd de schoongemaakte champignon(s) in dunne plakjes, pel de steurgarnalen en laat beide in de dressing marineren. Snijd de benodigde hoeveelheid courgette overlangs in dunne plakken van 3 mm en snijd deze overlangs in luciferdunne sliertjes. Blancheer de lange sliertjes courgette 1 minuut in kokend en gezouten water, giet ze af door een haarzeef en dompel de zeef direct in ijskoud water zodat de courgette meteen afkoelt en niet kan doorgaren. Neem de zeef uit het water, schud het aanhangende water weg en dep de sliertjes droog tussen een theedoek of keukenpapier. Schil de andere helft van de grapefruit tot op het vruchtvlees en snijd de halve partjes met een scherp mesje tussen de vliezen uit. Leg in het midden van ieder bordje losjes een plukje courgette-sliertjes en maal er wat zeezout & peper over. Verdeel de plakjes champignon, de steurgarnalen en partjes rode grapefruit over de bergjes courgette en lepel een beetje van de dressing over het geheel. Maal er tot slot nog wat peper over en serveer direct. Het rode grapefruitsap is essentieel voor deze zachtfruitige dressing en leent zich niet om vervangen te worden door gewoon grapefruitsap. Het kan wel, maar het eindresultaat benadert in geen velden of wegen de zachte, en verholten zoete smaak van deze salade.

RECEPT

SPAGHETTI ALLA CARBONARA

Dit is het meest mishandelde spaghettigerecht ter wereld — ook in Italië. Je krijgt het in restaurants opgedist als een onappetijtelijke klont plakkerige en te gare pasta, waarin enkele miezerige snippers gekookte ham de stoere schijn van spek ophouden en ramp, o ramp, dat alles nog bestrooid met gehakte peterselie. Maar het ergst van al is nog dat de geklutste eitjes die erdoor gaan, door een onnozele hals in de keuken worden verminkt tot kruimeldroog roerei. Wie ooit een werkelijk goed gemaakte carbonara-saus heeft geproefd — romig, sappig, geurend naar kaas en eieren en vervulmaakt door de aanwezigheid van zacht gebakken flintertjes spek — die weet dat je het maar beter niet meer moet eten buitenshuis, tenzij de lokatie restaurant Othello is, in Rome.

De naam van de saus verwijst naar de houtskoolbranders uit de Appenijnen die, vanwege hun eenzame bezigheden in afgelegen streken, aangewezen waren op lang houdbare ingrediënten. Van gezouten en gedroogd kinnebakspek, enkele eitjes en wat geraspte pecorino Romano, maakten ze een voedzame saus over de spaghetti. Na zijn afdaling naar Rome is dit stoere gerecht iets verfijnder de wijde wereld binnengetreken, want de aanwezigheid van veel gesmolten spekvet werd vervangen door wat room en een klontje boter. En dat is mijns inziens — ooit proefde ik de ruwe versie in een bergdorp in Abruzzo — geen nadelige ontwikkeling. Hoewel de benodigde 'ganciale' (voornoemd kinnebakspek) zeker bijdraagt aan de authenticiteit van de smaak, kunnen wij het in Nederland moeilijk anders maken dan met ontbijtspek of misschien met 'pancetta', Italiaans doorregen spek, dat sommige delicatessenwinkels hier schoorvoetend in de verkoop brengen.

Hoofdzakelijk echter blijven de eitjes, die langzaam moeten stollen door de 'body-heat' van het gerecht zelf. Kook voor 4 personen 400 g spaghetti in ruim en gezouten water al dente, liefst aan de harde kant vanwege het verdere verloop van de bereiding. Smelt intussen een eetlepel boter in een ruime bakpan, (of hapjespan) en fruit daarin 100 g (4 dikke plakken) ontbijtspek, dwars op draad in stukjes gesneden, samen met een hele teen knoflook gedurende zo'n 5 minuten. De knoflook moet goud kleuren en het spek iets uitbakken zonder hard te worden.

Voeg 1/8 liter room toe, draai de vlam wat hoger en laat de room al roerend iets inkoken, maar niet teveel. Verwijder de knoflook en draai de vlam weer op laag. Giet de spaghetti af en doe ze meteen bij het spek en de hete room in de bakpan. Strooi er 5 volle eetlepels geraspte pecorino (desnoods Parmezaanse) kaas overheen en hussel met twee houten vorken alles snel en luchtig door elkaar. Als het goed is blijft er na het husselen nog een beetje ingedikte room zichtbaar op de bodem van de pan. Klop van te voren twee grote eieren of drie kleintjes los met veel versgemalen peper en, vanwege zoute kaas en spek, slechts een snuffje zout. Draai de vlam uit onder de pan, giet dan pas het eierstruif gelijkmatig uit over de spaghetti, hussel nogmaals alles snel om en doe een goed sluitend deksel op de pan. Tel tweemaal tot tien — de tijd die nodig is voor het eierstruif om op temperatuur te komen en versmolten met de room enigszins te stollen — en schep de spaghetti in warme diepe borden. Bestrooi het tot slot met een volle eetlepel geraspte pecorino en serveer direct. Zorg ervoor dat iedereen aan tafel reikhalzend op de spaghetti zit te wachten en niet andersom. Wat voor alle pastagerechten geldt, geldt helemaal voor spaghetti alla carbonara. Zo heet mogelijk eten want afgekoeld, gestold eierstruif is als een hoopje spaarzaamheid op de tocht.

RECEPT

SPAGHETTI ALLA PALERMITANA

Juistheidshalve moet vermeld dat deze spaghetti in de regel wordt gemaakt met in zeezout geconserveerde ansjovis-filets, die beduidend groter en anders van smaak zijn dan de zoute ansjovis-filets onder olie. Maar wie verse ansjovis kan bemachtigen (vraag er de visboer om want ze zijn ruim voorradig in Nederland sedert Marokkanen hier te lande voor afname zorgen) kan het eens op deze manier proberen. Let wel, met gepekelde ansjovis of ansjovis onder olie zijn 8 respectievelijk 16 filets nodig en wordt het gemalen zeezout uit onderstaand recept achterwege gelaten. De gepekelde filets moeten eerst grondig worden ontdaan van zeezout (en eventueel de middengraat) en goed worden gespoeld onder de kraan. Het benodigde broodkruim moet absoluut worden geraspt van uitgedroogd stokbrood of idem harde puntbroodjes.

Voor 4 personen:

500 g verse ansjovis

1 vleestomaat, ontveld en ontpit

400 g spaghetti (dunne spaghetti)

4 eetlepels gehakte peterselie

3 tenen knoflook, fijnggehakt

100 g grofgeraspt oud stokbrood

50 g geraspte pecorino

olijfolie

zeezout & zwarte peper

Ontdoe de ansjovis van kop, ingewanden en middengraat. Snijd de staartjes weg en de filets in korte stukjes. Snijd de behandelde tomaat in zeer kleine stukjes. Zodra de spaghetti in het kokende en gezouten water glijden, moet met de eindbereiding van ansjovis en broodkruim worden begonnen. Geen van drieën kan op de andere wachten. Neem twee ruime bakpannen. Bedek de bodem van bakpan nr. 1 krap met olijfolie, in bakpan nr. 2 gaat olijfolie tot een halve pinknagel hoog. Fruit in pan nr. 1 de peterselie met 2/3 van de knoflook even geurig op niet te hoog vuur. Voeg de ansjovis en tomaat toe en bak alles zachtjes verder, af en toe de pan schuddend. In bakpan nr. 2 wordt op hoog vuur het grofgeraspte brood (geen paneermeel), het restant van de knoflook en de pecorino al roerend gefruit tot de broodkruimels goudbruin, geurig en krokant zijn.

Draai de vlam laag zodra ze enigszins op kleur komen want het is hierbij net als met caramel, de hitte van de pan werkt nog lang door en te donkergebrand broodkruim is uit den boze. Breng de ansjovis op smaak met zeezout en veel zwarte peper uit de molentjes. Giet de spaghetti (al dente) af door een vergiet, schud het aanhangend kookwater goed weg en doe de spaghetti bij de ansjovis samen met 2/3 van het krokante broodkruim. Hussel alles luchtig doorelkaar met twee vorken, schep de spaghetti in warme diepe borden en strooi het restant van het broodkruim over de spaghetti. Drink er een koele Corvo Bianco, bij van de Siciliaanse Duca di Salaparuta. Succes verzekerd.

POLPETTINE

Polpettine komen uit de Zuiditaliaanse keuken. Het is de gewoonte, deze gehaktballetjes te eten na een *primo piatto* van pasta, met de tomatensaus waarin de polpettine zijn gaargestoofd. De Napolitaanse emigranten in de Verenigde Staten maakten dit gerecht in hun nieuwe vaderland beroemd en geliefd. Italiaanse restaurants in New York serveren de polpettine sinds jaar en dag als 'spaghetti with meatballs', een grote concurrent van de spaghetti alla bolognese. De enige concessie die ze maakten, was de polpettine samen met de saus en de spaghetti te serveren. De verschillende regio's van het Italiaanse Zuiden hebben natuurlijk elk hun eigen variant van de polpettine, hoe kan het ook anders. Zo kruiden ze in Campania de tomatensaus met een uitje, in de regio Puglia nemen ze liever twee hele tenen knoflook. En het fijngehakte vlees voor de balletjes van de *Campani* is half om half varkens- en kalfsvlees, de *Pugliesi* prefereren paardevlees. Hoe het zij — het is een verrukkelijk gerecht en je hebt twee vliegen in een klap.

Benodigd voor de balletjes
 250 g kalfsgehakt
 250 gr. varkensgehakt
 2 tenen knoflook, fijngeshakt
 4 ruime eetlepels peterselie, fijngesneden; 2 eieren
 4 eetlepels geraspte pecorino-kaas (eventueel Parmezaanse kaas)
 4 eetlepels paneermeel, in melk of water geweekt en goed uitgeknepen
 zout & peper naar smaak
 olijfolie

Voor de saus
 800 g Italiaanse tomaten uit blik
 4 hele tenen knoflook
 12 grote blaadjes verse basilicum
 1 cayennepepertje
 zout, ietsje suiker
 olijfolie
 4 eetlepels geraspte pecorino

Maak eerst de saus. Bedek de bodem van een ruime pan met een vliesje olijfolie (beslist niet meer dan 4 eetlepels) en fruit daarin de hele knoflooktenen met het cayennepepertje op niet al te hoge vlam. Wanneer de knoflook een gouden kleur heeft gekregen worden de pruimtomen met het sap, de basilicum en een weinig zout toegevoegd. Kook de tomaten zachtjes gedurende zo'n twintig minuten totdat het vocht iets is ingedampt en de tomaten goed op geur zijn gekomen. Wanneer de saus te rins blijft — dat hangt af welk merk pruimtomen wordt gebruikt — voeg dan een ietsje suiker toe. Ver-

wijder nu knoflooktenen en cayennepepertje en roer de saus door een roerzeef met fijne schijf of gebruik een keukenmachine. (Wie een grovere saus refereert prakt met een vork de tomaten slechts even fijn in de pan).

Doe de saus terug in de pan en roer er 4 volle eetlepels geraspte pecorino door. Vooral dat laatste is het geheim van goede Italiaanse tomatensaus. Die is fris en geurt naar zoete tomaat, basilicum en de verrukkelijke pecorino, die pas goed 'loskomt' als hij wordt meegekookt. Wie eenmaal de kunst van deze 'salsa semplice' onder de knie heeft, is een rijk mens.

Maak intussen het gehakt aan met de aangegeven ingrediënten. De pecorinois vrij pittig dus voorzichtig met het toevoegen van zout. Rol nu tussen de handpalmen leuke kleine balletjes ter grootte van een ping-pong bal (van een pond gehakt rol je er precies 30). Verhit 3 à 4 eetlepels olijfolie in een ruime bakpan, leg de gehaktballetjes er naast elkaar in en laat ze in 2 min. rondom even aanzetten. Niet goudbruin, het vlees moet van buiten even dichtschroeien. Schep ze dan voorzichtig uit de bakpan en leg ze in de tomatensaus, die de balletjes krap aan moet bedekken. Stof de polpettine zachtjes en zonder roeren met gesloten deksel nog zo'n 15 min. Een bordje gemengde groene sla als toespijs is het enige

eten Door Berthe Meyer

Eten nr. 111-87. Strikjespasta met kreeftgarnalen (4 personen).

Voor flinke eters 100 gram pasta meer nemen. Dit gerecht is lekker eenvoudig en toch heel smakelijk.

Ingrediënten: 250 gram
strikjepasta/200 gram
kreeftgarnalen/2-3 mooie stevige
tomaten, ontveld, ontpit en in kleine
blokjes gesneden/100 gram
groene ontpitte olijven, in plakjes
gesneden/1 klein uitje,
fijngesnipperd/2 eetlepels
olijfolie/wat versgemalen zwarte
peper/wat grof zeezout.

Voor de saus: 3 eetlepels crème
fraîche/3 eetlepels olijfolie/sap van
½ citroen/1 eetlepel verse fijnge-
hakte basilicum/zout en peper naar
smaak.

Bereiding: In een ruime pan 2½ li-
ter water met wat zout en een paar
druppels olijfolie aan de kook bren-
gen. In een steelpan drie eetlepels
olie verwarmen en daarin de ge-
snipperde ui uitzweten tot de stuk-
jes glazig zijn. De stukjes tomaat
en plakjes olijven erbij doen en 5
minuten zachtjes laten pruttelen.
Wat grof zeezout en zwarte peper
naar smaak toevoegen.

De saus maken door in een kom al-
le sausingrediënten door elkaar te
mengen. De strikjepasta blijft gaar
koken, overstorten in een vergiet
en even opschudden. De garnalen
even in de tomatensaus meewar-
men en de saus met garnalen over
de strikjepasta verdelen. Daar-
overheen de roomsaus verdelen.
Door elkaar mengen en meteen op-
dienen. Dit gerecht kan warm zowel
als koud worden gegeten.

RECEPT

VERSE TAGLIATELLE MET ARTISJOKKENS AUS

Al jaren vertellen mensen me dat pasta een voorbijgaande mode is en dat er wel gauw iets anders voor in de plaats zal komen. Voor mij is het echter duidelijk dat pasta juist steeds meer raakt ingeburgerd en dat men de veelzijdigheid ervan meer en meer waardeert. Het geheim schuilt hem ook hier natuurlijk weer in de kwaliteit van de gebruikte pasta. Wie het goedkoopste merk gedroogde pasta bij de supermarkt haalt, mag geen wonderen verwachten. Heel anders ligt het met verse pasta, of u die nu bij een kwaliteitswinkel koopt of zelf maakt. Dat laatste is inderdaad een tijdrovende bezigheid, maar voor wie er eenmaal de slag van te pakken heeft ruimschoots de moeite waard.

Voor 4 personen

60 g boter
1 kleine ui, gesnipperd
1 blik van 400 g gepelde tomaten
2 eetl. verse gehakte basilicum of
1 eetl. gedroogde basilicum
1/4 liter slagroom
1 blik artisjokhartjes van 400 g,
uitgelekt, artisjokken gehalveerd
60 g prosciutto (Parma-ham), in
kleine stukjes gesneden
zout en peper
mespunt versgeraspte nootmus-
kaat
circa 500 g verse tagliatelle, natu-
rel of tomatensmaak
versgeraspte Parmezaanse kaas

Smelt de boter in een grote koeke-
pan op een matig vuur. Voeg de ge-
snipperde ui toe en fruit die onder
af en toe roeren ongeveer 5 minu-
ten tot de ui zacht is. Roer er de
tomaten uit blik met hun sap door
en breek ze met behulp van een
houten lepel in stukjes. Voeg (nu)
de basilicum toe en meng alles
goed. Laat het geheel ongeveer 15
minuten sudderen tot de saus is in-
gedikt. Giet er dan al roerend de
slagroom bij en laat het mengsel
circa 10 tot 15 minuten zachtjes
koken tot de saus dik is. Voeg nu
de artisjokken en prosciutto toe en
laet het geheel op een laag vuur
doorwarmen. Breng op smaak met
het zout, de peper en de nootmus-
kaat. Houd de saus warm terwijl u
de pasta kookt.

Breng een ruime pan water met
een paar eetlepels olie aan de
kook. Zodra de artisjokkensaus
klaar is, kunt u de pasta in het ko-
kende water doen. Blijf dan de
pasta regelmatig roeren om te
voorkomen dat de linten aan el-
kaar plakken. Reken voor verse
pasta ongeveer 3 tot 4 minuten
kooktijd, en volg bij gebruik van
gedroogde pasta de aanwijzingen
op de verpakking.

Giet de pasta wanneer hij bijtgaar
of al dente is in een vergiet en laat
hem goed uitlekken. U kunt de
pasta ook afspoelen onder de hete
kraan — dit laatste is de aangewe-
zen manier om bij gedroogde pasta
overtollig zetmeel kwijt te raken.
Schep de uitgelekte pasta onmid-
dellijk op voorverwarmede borden,
schep er de artisjokkensaus op en
geef er apart een kom versgeraspte
Parmezaanse kaas bij.

eten Door Berthe Meyer

Eten nr. 108-87. Spaghetti met aubergine-paprikasaus (4 personen). Men maakt eerst de saus. Intussen brengt men in een grote pan 4 liter water met wat zout en een paar druppels olijfolie aan de kook. Als de saus klaar is kookt men de spaghetti al dente waarna ze meteen wordt opgediend met de saus in een aparte schaal erbij en wat geraspte parmezaanse kaas om eroverheen te strooien. Reken per persoon 100 gram spaghetti.

Ingrediënten voor de aubergine-paprikasaus: 2 aubergines van elk ongeveer 225 gram / 2 gele paprika's / 2 groene paprika's / 2 tenen knoflook, gepeld / 1 ui, fijn gesnipperd / ½ eetlepel verse fijngehakte basilicumblaadjes / versgemalen peper en zout naar smaak / 3 eetlepels olijfolie.

Bereiding saus: Snijd de kroontjes van de aubergines en de paprika's. Warm de oven voor op de hoogste stand. Verwijder voorzichtig zaadjes en zaadlijsten uit de paprika's en stop in elke paprika een gepelde knoflookteen. Vet de aubergines en paprika's aan de buitenkant dun in met olijfolie en leg ze naast elkaar op een bakblik in de oven. Na 15-20 minuten zijn de schillen bladerig en worden de aubergines uit de oven genomen en in een plastic zak gedaan, die goed wordt afgesloten met een draadje. Laat de aubergines en paprika's in de zak afkoelen tot handwarm. Neem ze uit de zak. Het vel laat nu makkelijk los en kan met de vingers of een mesje eraf worden getrokken. Hak het vruchtvlees van de aubergines fijn en snijd de paprika's in heel kleine blokjes. Wrijf de knoflooktenen fijn met wat zout. Verwarm de olie even voor in een koekepan. Zweet de stukjes ui uit in de olie tot ze glazig zijn (op laag vuur en af en toe roeren) doe de stukjes paprika erbij en roer even door. Doe de fijngehakte aubergines en de fijn-gewreven knoflooktenen erbij en roer op laag vuur tot het een grove saus is. Voeg peper en zout naar smaak toe en meng er van het vuur af de basilicum door. Schep de saus aan tafel over de spaghetti.

eten recepten Door Berthe Meijer

Eten nr. 105-87. Spaghetti met ansjovis en gebakken broodkruim (voor 4 personen)

Een recept dat Claudia Roden op Sicilië noteerde. De Saracenen die het eiland in de 9de eeuw bezetten hebben een dominerende invloed gehad op de Siciliaanse kookkunst. Het gebruik van krenten en pijnboompitten in dit gerecht is daar een overblijfsel van. Bovendien wordt in dit gerecht het zachte zout van de ansjovis op geraffineerde wijze gecombineerd met het frisse zoet van de krenten en het krokante van het gebakken broodkruim.

Ingrediënten: 2 fijngehakte knoflooktenen / 4 eetlepels olijfolie / 8 in wat koud water voorgeweekte, drooggedropte en fijngehakte ansjovisfilets / versgemalen peper naar smaak / 4 eetlepels verse fijngehakte peterselle / 400 gram durum spaghetti (spaghettini) / zout naar smaak / 2 eetlepels geroosterde pijnboompitten / 2 eetlepels krenten / 3 eetlepels broodkruim / krokant gebakken in wat olijfolie.

Bereiding: Breng in een grote pan 4 liter water aan de kook met wat zout. Verwarm intussen de olie met daarin de knoflook. Als het aroma vrijkomt de stukjes ansjovis erdoor roeren en ruim versgemalen peper toevoegen. Kook de spaghetti afgaai. Overstorten in een vergiet en opschudden. Doe terug in de pan en meng de olijfolie met ansjovis erdoor plus de krenten, de geroosterde pijnboompitten, het gebakken broodkruim en de peterselle. Dien warm op direct als het klaar is. Van opwarmen wordt het gerecht niet beter. Geef er kleine blokjes tomatenvruchtvlies bij die erover gestrooid kunnen worden. Het gerecht is schitterend van kleur en smaak.

het recept

EIGEN FABRIKAAT PASTA MET GORGONZOLASAU

Een hoofdgerecht voor 4, of een voorgerecht voor 6 personen. Ingrediënten voor het pasta-deeg: 250 g bloem, 3 eieren, 1 eetl. olie, een mespuntje zout.

Deponeer de bloem met het zout in een bergje op het werkvlak, maak in het midden een kuiltje voor de eieren en de olie. Werk de bloem met een vork door de eieren, kneed het geheel vervolgens gedurende 10 min. tot een elastisch deeg (eventueel onder toevoeging van wat extra bloem in geval van plakkerigheid, of van een beetje water bij droogte). Dek het af met een doek, en laat het een uurtje rusten op een koele plaats. Rol het deeg op een met bloem bestoven deegplank uit tot een zeer dunne, bijna doorschijnende lap. Laat het een paar minuten drogen, en snijd het in smalle repen. Kook de pasta in ruim water met een scheutje olie onder regelmatig roeren bijtgaar (reken ongeveer half de kooktijd van pasta uit een pak). Laat de pasta uitlekken in een vergiet, doe hem in een dekschaal of terug in de pan, en roer er een klontje boter door.

Voor de bijbehorende gorgonzola-saus heeft u nodig: 250 g gorgonzola, 4 eetl. crème fraîche, 2 uien, 250 g champignons, 30 g boter, vers gemalen peper, 100 g in dobbelsteentjes gesneden rauwe ham, 100 g gehakte walnoten.

Fruit de fijngesnipperde uien in de boter, voeg de in plakjes gesneden champignons toe, en flink veel peper. Laat het geheel in $\pm$ 5 min. gaar worden. Roer de gorgonzola en de crème fraîche er door, zet het deksel op de pan, en het vuur laag. Wanneer de kaas geheel gesmolten is, is de saus klaar. Zet op tafel schaaltes met de ham en de walnoten neer, zodat iedereen zich er naar believen van kan bedienen. Geef bij dit gerecht een salade van tomaat, komkommer, tonijn, kappertjes en in reepjes gesneden verse basilicumblaadjes.

CATO WENT

eten

Door Berthe Meyer

Eten nr. 85—41. Lintmacaroni met asperges en peccorino (3—4 personen)

Voor dit recept heeft u niet de duurste kwaliteit AAI-super te gebruiken. Er zijn op het ogenblik heel betaalbare Spaanse asperges te koop, waarvan het onderste gedeelte, dat vaak hard is, gebruikt kan worden om soep van te maken. Voor dit gerecht heeft men alleen de toppen, dwz de bovenste 10 cm nodig.

Ingrediënten: 125 gram bacon, in kleine blokjes van ½ cm²/12 asperges, waarvan de bovenste 10 cm, geschild met de dunschiller/1 teen knoflook, gepeld en 2x op nieuw 2 minuten geblancheerd in kokend water, daarna fijngewreven met de platte kant van een mes/1¼ dl crème fraîche /30 gram geraspte peccorino (Italiaanse schapenkaas of in plaats daarvan Nederlandse herderskaas van de firma Westland/300 gram witte lintmacaroni, liefst verse/ 1 middelgrote tomaat, ontveld, ontpit en in kleine blokjes gesneden/4 theelepels verse fijngehakte bieslook/zout en versgemalen zwarte peper naar smaak/1 eetlepel olijfolie.

Bereiding: Breng in een grote pan 3 liter water aan de kook met wat zout en een paar druppels olijfolie. Bak intussen de blokjes bacon lichtbruin en knapperig in de olijfolie. Schep ze uit het vet en laat ze uitlekken op keukenpapier. Bak in hetzelfde vet gedurende acht minuten zachtjes de aspergepunten en keer ze van tijd tot tijd om, zodat het garingsproces gelijkmatig verloopt. Ze moeten blijftgaar blijven. Schep ze uit de pan en houd ze warm tussen twee warme borden. Verwarm in een steelpan room, peccorino en gepureerde, geblancheerde knoflook en laat heel even doorkoken. Kook de lintmacaroni in het kokende water blijftgaar, overstorten in een verglet en even schudden om plakken te voorkomen. Doe ze terug in de pan of in een warme schaal. Meng de roomsaus, de aspergepunten, de bacon, de blokjes tomaat en het bieslook door elkaar, zonder de asperges te beschadigen. Voeg peper en zout naar smaak toe en dien meteen op.

Eten nr. 51-86. Penne, met een saus van kalfsvlees, champignons en aubergine (4 personeh). Wie gedroogde funghi porcini of cèpes in huis heeft kan ik aanraden een paar flinters daarvan in wat warm water voor te weken. 4-6 flinters zijn al genoeg om aan het mengsel een krachtig aroma te verlenen. De aubergines die op het ogenblik te koop zijn, variërend tussen 250 en 350 gram, zijn over het algemeen van goede kwaliteit met een mooi stevig vruchtvlees.

Ingrediënten: 350-400 gram penne (schuin afgesneden rechte buisjes pasta, in gedroogde vorm in pakken te koop). Voor de saus: 1 middelgrote ui, fijngesnipperd / 250-300 gram magere kalfslapen, in dunne reepjes gesneden / 100 gram champignons, in plakjes gesneden / 1-2 tenen knoflook, fijngehakt / 4 eetlepels olijfolie / 1 eetlepel boter / 1 aubergine van 250-350 gram, kroontje verwijderd en in kleine blokjes gesneden / 1¼ dl kippebouillon / 1¼ dl droge witte wijn / de inhoud van 1 klein blik gepelde tomaten / 1 volle eetlepel tomatenpuree / versgemalen peper en zout naar smaak / 1 laurierblad / 1 takje tijm / 100 gram geraspte parmezaanse kaas.

Bereiding: Verhit de boter en olie in een braadpan en braad eerst de flinters kalfsvlees snel aan alle kanten aan door ze om te scheppen. Doe gesnipperde uien en knoflook erbij en fruit even mee tot de uien glazig zijn. Meng de blokjes aubergine en champignons erdoor en roer-bak samen ongeveer 2 minuten op niet te hoog vuur. Meng bouillon, gepelde tomaten, tomatenpuree, witte wijn en eventueel de voorgeweekte en fijngehakte gedroogde paddestoelen met weekwater erdoor. Leg het laurierblad en het takje tijm er tussen. Laat de saus zachtjes sudderen en inkoken tot het een dikke saus is waar het vocht voor ½ uit verdampt is. Voeg versgemalen peper en zout naar smaak toe en houd warm. Breng 4 liter water met wat zout en een paar druppels olijfolie aan de kook en kook de pasta blijftgaar. Stort de pasta over in een vergiet en schud even op. Meng de pasta door de saus en meng de helft van de geraspte parmezaanse kaas erdoor.

het recept

RAVIOLI ZIA CARLA

Zoals de Eskimo, naar het schijnt, vele woorden heeft voor het verschijnsel sneeuw, kennen de Italianen een schier eindeloze reeks benamingen voor hun alomtegenwoordige pasta. Dat leidt al gauw tot verwarring bij buitenlanders. Zo heeft de ravioli die bij ons in blik te koop is, weinig te maken met de echte ravioli (ook wel tortelli genoemd): deegkussentjes gevuld met schapekaas en spinazie of anjebiet. Vandaag een recept voor authentieke ravioli, voor vier personen (ca. 40 vrij grote kussentjes).

Ingrediënten: ca. 300 g patentbloem; 1 theel. zout; 3 eieren (nr. 3); 1 pak diepvries spinazie (450 g); 200 g ricottakaas; peper, nootmuskaat; ca. 100 g boter; 16 blaadjes verse basilicum.

Doe het zout en ruim 250 g bloem in een kom. Maak middenin een kuiltje; breek hierin de eieren. Meng de bloem beetje bij beetje door de eieren tot u een soepel deeg overhoudt dat niet meer aan de handen plakt maar beslist niet stijf mag zijn. Kneed het deeg met de muis van de hand op een met bloem bestoven oppervlak en laat het — verpakt in folie — minstens 20 minuten in de koelkast rusten. Ontdooi de spinazie, eventueel op zacht vuur. Druk in een zeef zoveel mogelijk vocht uit de spinazie. Roer in een kom de ricotta door de groente. Op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat. Verdeel het deeg in tweeën (bij gebruik van een pastamachine in zessen). Rol elke portie zo dun mogelijk uit; gebruik hierbij de rest van de bloem. Schep bergjes vulling op enige afstand van elkaar op een deeglap (resp. op drie). Afdekken met een tweede deeglap. De lapen rond de vulling goed vastdrukken. Snijd met een radertje of mes de gevulde kussentjes (4-5 cm doorsnee) los. Leg ze tot gebruik tussen twee met bloem bestoven theedoeken. Breng ruim water met zout aan de kook. Laat de pasta hierin in ca. 5 min. gaar worden. Serveren in diepe borden met gesmolten boter en gekneusde basilicumblaadjes.

ANNELÈNE VAN EIJDHOVEN

eten Door Berthe Meijer

Eten nr. 94-97. Lintmacaroni met artisjokkenbodems, champignons, ham en doperwtjes

Er zijn op het ogenblik volop verse artisjokken te koop en verse doperwtjes zijn er ook al. Vandaar dit simpele zomerse recept.

Ingrediënten: 4 artisjokken / wat citroensap / 200 gram champignons, schoongemaakt en in vieren gesneden / 100 gram doperwtjes, 5 minuten voorgeblancheerd in kokend water / 1 middelgrote ui, fijn-
gesnipperd / 4 eetlepels olijfolie / 1 eetlepel verse fijngehakte peterselie / versgemalen peper en zout naar smaak / 400 gram groene lintmacaroni / een extra scheutje olijfolie / 4 eetlepels versgeraspte parmezaanse kaas / 100 gram gekookte ham in dunne reepjes gesneden.

Bereiding: Snijd de stelen van de artisjokken en verwijder de onderste blaadjes. Kook de artisjokken in 20 minuten gaar met wat zout en een paar druppels citroensap. Laat ze omgekeerd in een vergiet uitlekken en afkoelen. Verwijder de blaadjes en de meeldraden en snijd de bodems in kleine blokjes. Blancheer de doperwtjes als aangegeven. Laat ze uitlekken. Fruit in de olie eerst de ui glazig. Voeg dan de champignons toe en roerbak deze 2 minuten mee. Kook de lintmacaroni intussen in ruim kokend water met wat zout en een paar druppels olijfolie bijgaar. Stort de lintmacaroni over in een vergiet en schud even op. Doe terug in de nog warme pan en meng de blokjes artisjokkenbodem, de doperwtjes, de reepjes ham en het champignonmengsel erdoor. Warm nog even samen door en dien op met ruim versgemalen peper en zout en parmezaanse kaas eroverheen gestrooid.

eten

Door Berthe Meijer

Eten nr. 85-152. Spaghetti met uitgebakken spekjes en savoole kool (4 personen).

Ik hoor de deskundigen op het gebied van de Italiaanse keuken al verontwaardigd uitroepen, dat ze dit recept nog in geen enkel Italiaans kookboek hebben aangetroffen en het in Italië zelf nog nooit hebben gegeten. Dat klopt, want ik heb het gisteren pas bedacht als variant op spaghetti carbonara. Het smaakt lekker winters en het is goedkoop en toch bijzonder genoeg om gasten voor te zetten.

Ingrediënten: Het hart van 1 kleine savoole kool, fijngesnipperd/1 kleine ui, fijngesnipperd/400 gram spaghetti of lintmacaroni/150 gram katenspek, in kleine dobbelsteentjes gesneden/1 theelepel karwijzaad/2 eetlepels olijfolie/peper en zout naar smaak/een beetje nootmuskaat/1¼ dl crème fraîche.

Bereiding: Breng in een grote pan 4 liter water met wat zout en een paar druppels olijfolie aan de kook. Intussen de spekjes uitbakken in de olijfolie en ze daarna met de schuimspaan uit het vet op een stuk keukenpapier scheppen. In het vet de ui glazig fruiten en daarna de fijngesnipperde savoole kool erin roerbakken tot ze bijtgaar is. De karwijzaadjes erdoor mengen en de crème fraîche. De spaghetti (of de lintmacaroni) bijtgaar koken. Daarna overstorten in een vergiet en even opschudden. Vervolgens de kool, de pasta en de knapperige spekjes door elkaar mengen en meteen opdienen. Het is een gerecht dat niet veel tijd in beslag neemt en er prachtig uitziet. Vergeet niet peper, zout en nootmuskaat voor het opdienen naar smaak toe te voegen.

eten

Door Berthe Meijer

Eten nr. 98-97, Ragù, Italiaanse tomatensaus met kip voor bij pasta (4 personen)

Wie voor het gemak wat van deze saus in voorraad wil hebben, verdubbelt de hoeveelheden. Voeg zo mogelijk gedroogde Italiaanse boleten (funghi porcini) toe, die worden voorgeweekt in koud water en daarna fijnggehakt. Meng ook het geurige, door een doek gezeefde weekwater door de saus.

Ingrediënten: 100 gram rauw ontbijtspek, fijngehakt / 200 gram kipfilet, in kleine blokjes gesneden / 1 middelgrote ui, fijngesnipperd / 1 stengel bleekselderij, fijngehakt / 1 wortel, fijngehakt / 1 fijngehakte knoflookteen / 4 eetlepels olijfolie / 500 gram ontvelde ontpitte en in stukjes gesneden tomaten / 1 glas (1 dl) droge witte wijn / 1 kruidenboeket van tijm, peterselietakjes en laurierblad / 2 kippelevers, fijngesneden / versgemalen peper en zout / 1 eetlepel tomatenpuree / 1 theelepel ansjovispasta / 4 fijngehakte zwarte olijven.

Bereiding: Prepareer de groentes en het vlees als aangegeven en zet alles klaar. Verhit in een braadpan de olie en fruit hierin eerst het ontbijtspek aan. Voeg dan de stukjes kip toe en roer tot ze verkleurd zijn. Voeg de ui, stukjes bleekselderij, wortel en knoflook toe en roerbak gedurende 3 minuten. Voeg de stukjes tomaat, de witte wijn, de tomatenpuree, het kruidenboeket, de ansjovispasta en de stukjes olijf toe. Laat zachtjes 15-20 minuten pruttelen tot het een dikke saus is. Voeg peper en zout naar smaak toe en eventueel de stukjes paddestoel en het paddestoelen weekwater. Wie dat lekker vindt kan ook wat crème fraîche aan de saus toevoegen.

het recept

TAGLIATELLE MET PESTO EN TONIJN

Een pastagerecht dat ik met grote regelmaat bij 'de Italiaan' bestel. Dit is niet het originele recept (dat wil hij niet kwijt), maar na enig proberen is dit uit de bus gekomen. Het is eigenlijk een voorgerecht, maar niets staat u in de weg om het als hoofdgerecht te eten.

Ingrediënten voor 2 personen:
150 g groene tagliatelle (of spaghetti)
zout
1 blikje tonijn op olie
3 à 4 eetlepels slagroom
1 potje pestosaus (basilicumsaus)
3 eetlepels fijngehakte verse basilicum
versgemalen zwarte peper
geraspte Parmezaanse kaas

Kook de tagliatelle in ruim kokend water met zout beetgaar. Verdeel intussen de tonijn (giet de olie er niet af) in kleine stukjes. Laat de tagliatelle in een vergiet uitlekken en doe ze terug in de pan. Roer er de slagroom, pestosaus, verse basilicum en tonijn door. Laat het geheel al roerende door en door heet worden en voeg zonodig (als het gerecht er wat droog uitziet) nog wat slagroom toe. Breng het pittig op smaak met wat zout en versgemalen peper. Schep de tagliatelle op 2 voorverwarmde borden en geef de Parmezaanse kaas er apart bij.

IRENE VAN BLOMMESTEIN



RECEPT

PENNE AL PEPERONI

Nu de paprika's mooi vlezig en vol van smaak zijn, is het een goed moment voor dit zomerse pastage-recht. Neem liefst rode paprika's of anders gele, die zijn heerlijk zoet en vormen samen met de pruimtomaten een allerverrukkelijkste, lichtverteerbare begeleiding van penne of een andere korte pasta soort.

Benodigd voor 2 personen: 200 g penne; 1 grote rode paprika; 1 blik Italiaanse (prui)matoen van 400 g; 1 teen knoflook; 2 takjes verse basilicum; zout & peper; ca. 3 eetlepels olijfolie; versgeraspte parmezaanse of pecorino-kaas.

Ontvel de paprika door hem aan een vork geprikt boven een gasvlam te blakeren totdat de oppervluid gemakkelijk loslaat. Wanneer meerdere paprika's moeten worden ontveld, is het eenvoudiger ze 20 minuten in een hete oven (200°C) te leggen (in een vuurvast schaaltje) en halverwege om te draaien. Halveer de ontvelde paprika, verwijder het steeltje, zaad en zaadlijsten en snijd de vrucht in lange repen. Verhit de olie in een ruime steelpan en laat daarin de gepelde teen knoflook geel kleuren. Voeg de repen paprika toe en bak ze al roerend zo'n 5 minuten. Let erop dat de knoflook niet te donker wordt. Voeg de in stukjes gesneden pruimtomaten met hun sap toe, de basilicumblaadjes, zout

& peper en laat de saus gedurende 15-20 minuten zachtjes koken en zonder deksel. Kook de penne al dente, giet ze af en schep ze direct over in warme diepe borden. Lepel de saus over de pasta en bestrooi tot slot met de geraspte Parmezaanse kaas. Pecorino Romano, die heerlijk pittige zuidelijke schapekaas, is wat er eigenlijk overheen moet worden gestrooid, maar die is in Nederland moeilijk te krijgen. Een kniesoor die daar een punt van maakt want aan geurigheid bij dit gerecht geen gebrek. Er is ook een groene versie van deze paprika-saus, die vrijwel op dezelfde manier wordt bereid maar dan zonder toevoeging van tomaten en natuurlijk met groene paprika's. De ontvelde paprika's worden een kwartiertje gebakken in olijfolie met de hele knoflookteen, zout en versgemalen peper. Dan worden ze nog een paar minuten nagestoofd onder toevoeging van een grote klont roomboter en een handje verse basilicum. Voor het welslagen van zowel de groene als rode versie, is het belangrijk de paprika's te ontvellen. Wie dat gemakshalve achterwege laat, eet geen penne al peperoni.

RECEPT

RISOTTO CON ASPARAGI

Men is in Nederland groene asperges gaan kweken met de bedoeling ze naar Engeland te exporteren. De Engelsen waren minder geïnteresseerd dan men dacht, maar gelukkig bleek men in België wel belangstelling te hebben voor deze koningin van de groente. Wie op vakantie in Italië is moet eens kijken of er in de buurt een winkel is die alleen maar diepvriesprodukten verkoopt. In een dergelijke winkel vind je, buiten het seizoen, heerlijke groene asperges, die maar heel even gekookt hoeven te worden. Groene asperges smaken anders, iets pittiger dan witte asperges. Ze hoeven niet of nauwelijks geschild. Soms hoeft alleen maar een stukje van de onderkant bijgewerkt of afgesneden te worden.

Een Italiaans recept voor rijst met asperges:

500 g groene asperges

1,5 l water

3 kippebouillonblokjes

1 fijngesnipperde ui

350 g Arboriorijst

50 g boter

olijfolie

75 g versgeraspte Parmezaanse kaas

enkele saffraandraadjes

zout en versgemalen zwarte peper

Was en schil de groene asperges eventueel zeer dun. Kook ze circa 6 minuten en schep ze uit het water. Zet ze weg om uit te lekken. Laat het water in de pan staan en doe hier de bouillonblokjes en de saffraan bij. Kook in deze bouillon de rijst gaar. De rijst mag niet te droog worden. Voeg eventueel wat extra vocht — bouillon of een scheutje witte wijn — toe. Roer af en toe de rijst om. Bak de uisnippers in de olijfolie tot ze smeuïg en zacht zijn. Schep de gebakken ui en de boter door de risotto en ten slotte de in ongeveer 4 cm lange stukjes gesneden asperges. Breng de risotto op smaak met zout en peper en strooi er Parmezaanse kaas over.

RECEPT

FIRAKH MAHSHIYA: EGYPTISCHE KIP

Ik kreeg een leuk boekje, dat gekocht werd in de boekwinkel van het Egyptisch museum in Cairo en dat is uitgegeven door de American University Press in die stad.

De titel van het boekje luidt: *Egyptian cooking - a practical guide* en het werd geschreven door Samia Abdennour. Achterin staat een aantal lijstjes, zoals een lijst met de Egyptische namen van kruiden en etenswaren. Ook is er een lijst opgenomen met de namen van keukenspullen die in Egypte worden gebruikt. Een *bram* is een ronde aardewerken pot. Een *dam-massa* een speciale kookpot met een smalle hals om gedroogde bonen in te stoven, en een *makkrata* een hakmes met twee houten handvaten.

Zonder speciale Egyptische attributen lukt het maken van *firakh mahshiya* - gegrilde kip — ook. Bij het recept staan 4 verschillende marinades waarmee de kip kan worden ingesmeerd en waarin de kip tenminste 3 uur moet blijven liggen. Met dit recept kunnen dus 4 verschillende Egyptische kippen gemaakt worden. Allereerst de marinades:

- 2 geraspte uien, 5 fijngehakte tenen knoflook, 1 eetl. oregano, 1 eetl. citroensap, 1 eetl. olie, 1/2 theel. mosterdpoeder en versgemalen peper.

- 2 geraspte uien, 1 geraspte citroenschil, 1 theel. rozemarijn, 1 eetl. olie, versgemalen peper.

- 2 geraspte uien, geraspte schil van een sinaasappel, 1 beker sinaasappelsap.

- 2 geraspte uien, kopje tomatensap, 1 eetl. gemengde kruiden, 1 eetl. olie, versgemalen peper.

Roer of kneed een marinade door elkaar en smeer hier een maïskip mee in. Veeg na drie uur de kip schoon. Rijg de kip aan het spit en grill de kip ± 50 minuten. Kwast de kip tijdens het grillen zo'n vier keer met het sap van de marinade in.

Eet bij de Egyptische kip bijvoorbeeld *roz bil khodar*: gekookte rijst waar even in olie gebakken stukjes tomaat, groene paprika, ui en wortel door geroerd zijn.

RECEPT

SCHOTSE RECEPTEN III: CHICKEN & LEEK PIE

- 1 braadkip, ca. 1,2 kg
- 2 kleine uien
- 1 kleine winterwortel, in stukjes
- bouquet garni
- zout en enkele zwarte peperkorrels
- 40 gram boter
- 2 preien, schoongemaakt en in ringen van 1 cm gesneden
- 1 theelepel kerriepoeder
- 25 gram bloem
- 1/4 liter melk
- 2 eetlepels fijngehakte peterselie
- 6 plakjes bladerdeeg

Doe de kip in een pan, voeg zoveel water toe dat de kip onderstaat en voeg 1 gepelde en in vieren gesneden ui, de wortel, het bouquet garni, zout en peperkorrels toe. Breng het geheel aan de kook, schep het schuim eraf en laat de kip zachtjes met het deksel op de pan in ca. 1 uur gaar worden. Laat de kip in de bouillon afkoelen.

Neem de kip uit de bouillon, verwijder het vel en de botten en verdeel het vlees in stukjes. Doe het kippevlees in een (pie)vorm. Zeef de bouillon.

Pel en snipper de andere ui. Smelt de boter in een pan en fruit hierin ui en prei zachtjes ca. 10 minuten. Roer het kerriepoeder en de bloem erdoor en blijf nog ca. 2 minuten roeren. Roer er vervolgens scheutje voor scheutje de melk en 1/4 liter van de kippebouillon door. Breng het mengsel al roerende aan de kook. Voeg naar smaak zout en peper toe en roer de peterselie erdoor. Schenk het geheel bij de kip in de vorm en meng alles goed door elkaar.

Leg de plakjes ontdooid bladerdeeg op elkaar en rol het uit ter grootte van de vorm. Dek de vorm af met het bladerdeeg, plak de randen met wat water vast op de vorm. Maak in het midden van het deeg een stoomgaatje. Versier het deegdeksel met de restjes van het deeg en bestrijk het geheel met wat melk.

Bak de pie in het midden van een voorverwarmde oven (225°C) 20 minuten, verlaag dan de temperatuur tot 175°C en bak de pie in nog ca. 20 minuten goudbruin en gaar. Het recept is voldoende voor 4 personen.

Eten nr. 85—13. Kip met mosterd-
saus (4 personen)

Poulet à la Dijonaise is de creatie van madame Gérard, echtgenote van een van de burgemeesters van de mosterdstad van Frankrijk. Zij bereidde dit gerecht voor de eregast van haar stad, de prins der fijnproevers Curnonsky. Sinds die tijd is het een bekende specialiteit in de mosterdstreek.

Ingrediënten: 1 mooie maiskip, in vier stukken verdeeld, zout en versgemalen zwarte peper naar smaak, 25 gram boter, 1 takje tijm en 1 laurierblad, ½ dl witte wijn, liefst uit de Bourgognestreek, 1¼ dl crème fraîche, 1 eetlepel scherpe franse mosterd uit Dijon, 150 gram geraspte Gruyère, 1 eetlepel gedroogd broodkruim.

Bereiding: Verdeel de kip in 2 pootjes en 2 borststukken en verwijder de ruggegraat en ribbetjes. Braad de stukken kip aan alle kanten mooi lichtbruin aan in de boter en bestrooi ze daarna met versgemalen peper en weinig zout. Doe laurierblad en tijm erbij. Doe het deksel op de pan en laat de stukken kip op laag vuur nog een minuut of 15 doorbraden om gaar te worden. Draai de stukken van tijd tot tijd om. Leg de stukken kip op een warme lage vuurvaste schotel. Giet het vet uit de braadpan af en blus het bezinksel op de bodem van de pan met witte wijn. Roer de crème fraîche door de wijn en laat dit mengsel al roerende op hoog vuur tot de helft inkoken. Neem de pan van het vuur en roer de mosterd en de helft van de geraspte Gruyère door de saus. Laat de saus 1 minuut doorkoken en roer tot het een dikke saus is. Verdeel de saus over de stukken kip. Meng de rest van de geraspte Gruyère en het broodkruim door elkaar en strooi dit mengsel over de stukken kip. Zet de schotel even onder de hete grill zodat er een mooi lichtbruin korstje op kan komen en dien meteen op. Bijtgaar gekookte struikjes witlof en luciferdunne frietjes vormen een uitstekende combinatie met dit gerecht.

RECEPT

Gemarineerd varkenshaasje

De combinatie honing-mosterd smaakt bijzonder goed bij varkensvlees. In plaats van een varkenshaasje kunt u ook (haas)karbonade gebruiken.

Voor 2 personen:

2 eetlepels vloeibare honing

zout, versgemalen peper

1 eetlepel grove mosterd

1 varkenshaasje van ca. 275 gram

50 gram boter

1/8 liter crème fraîche

wat citroensap

2 eetlepels fijngehakte peterselie

Roer in een kommetje 1 eetlepel honing, zout, peper en mosterd door elkaar. Bestrijk het vlees met het honingmengsel en laat het — verpakt in folie — in de koelkast 8-12 uur marineren.

Neem het vlees uit de folie en vouw het dunne gedeelte van het haasje dubbel, zodat het vlees overal ongeveer even dik is en bind het vast met een touwtje. Verhit de boter in een koekepan en bak het vlees rondom bruin en gaar in ca. 8 minuten.

Neem het vlees uit de pan en houd het warm. Roer de rest van de honing en de crème fraîche door het braadvet en laat de saus iets inkoken (of bind haar met wat 'alles' binder). Breng de saus op smaak met zout, peper en wat citroensap en roer de peterselie erdoor.

Snijd het vlees schuin in plakken (verwijder het touwtje) en lepel de saus erover. Geef er een groene salade en gebakken aardappeltjes of frietjes bij.

RECEPT

UIT DE FRANSE TUIN: OMELET MET ZURING

De schroeiende zon mocht niet verhinderen dat de tuin van het boerenhuis in de Quercy een lustoord was van alles wat groeit en bloeit. Wat in Nederland al gauw wordt weggeschoffeld nu vooroorlogse kookboeken als gedateerd worden beschouwd, bleek eetbaar. Zuring bijvoorbeeld. In allerlei varianten te zien in bermen en velden, maar zelden nog in de keuken. Nu ook in Nederland een grootbladige soort wordt gekweekt en verkocht, wacht zuring hopelijk een opwaardering. Er kunnen heerlijke omeletten van gebakken worden, lichtzuur en kruidig van smaak. Voeg er een salade van tomaten (in Frankrijk treffend *pommes d'amour* genoemd, zie recept voor een tomaten-rijstsalade van 24 augustus) bij, en het zonnetje straalt van tafel.

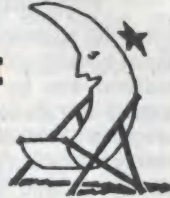
Voor 2 personen is nodig:
8-10 grote zuringbladeren
3 eieren
1 dl melk of room
zout, peper
20 g boter

De bladeren van zuring verleppe snel en daarom moet de groente uiterlijk binnen twee dagen na aankoop of plukken gegeten worden. Was de bladeren en verwijder steel en hoofdnerf. Snijd de bladeren in smalle reepjes. Klop de eieren los met de melk en roer er zout, peper en de reepjes zuring door.

Laat een koekepan goed heet worden en smelt hierin de boter. Schenk het eimengsel in de pan. Even wachten voor u het vuur tempert en dan de omelet zachtjes laten stollen (niet helemaal). Laat de omelet op een schaal glijden en klap haar dubbel. Direct serveren. Zuring leent zich ook goed voor het maken van sauzen, die bij vis kunnen worden geserveerd. In de omelet kan zuring vervangen worden door grootbladige spinazie.

RECEPT

KOKEN (II) VANUIT DE LIGSTOEL



GEVULDE HAM

Bereidingstijd: ca. 10 minuten
wassen, snijden, roeren, rollen.

*8 plakken rauwe ham, niet te dun
gesneden
200 g gorgonzola
50 g pijnpitten
enkele basilicum- of peterselie-
blaadjes
4 vleestomaten
1 rode uit
1 klein kropje rode sla (radicchio)
1 scheutje room*

Roer zoveel room door de gorgonzola dat er een smeug mengsel ontstaat. Besmeer de plakken ham met dit mengsel en rol ze op. Leg op elk bord wat slablade en plakken tomaat belegd met uiringen en basilicumblaadjes. Daarnaast twee hamrolletjes, die worden bestrooid met pijnpitten, die eventueel in een beetje olie in een koekepan licht geroosterd worden. Eet er brood en boter bij.

Menu-suggesties:

1. Warme pasta met een saus van even warm gemaakte slagroom en enkele in reepjes gesneden zalm-snippen
2. Gevulde ham
3. Vanilleijs met meloenballetjes

RECEPT

Bleekselderij met roquefortsaus

Serveer dit bijgerecht met een gebakken biefstuk of tartaartje, de braadboter van het vlees kunt u eventueel door de kaassaus roeren. De roquefort kunt u natuurlijk ook vervangen door een andere blauwe kaas, bijvoorbeeld gorgonzola die wat zachter van smaak is.

Voor 3-4 personen:

1 kleine struik bleekselderij

3 sjalotjes

50 gram boter

zout, versgemalen peper

1/8 liter slagroom

75 gram roquefortkaas

50 gram walnoten (eventueel)

Maak de bleekselderij schoon (trek zo nodig de harde draden van de stengels), houd wat van het mooie blad apart voor de garnering en snijd de stengels in stukjes van ca. 3 cm. Pel en snipper de sjalotjes.

Verhit de boter in een pan en fruit de gesnipperde sjalot. Roer de stukjes bleekselderij erdoor, voeg naar smaak zout en peper toe en bak ze ca. 2 minuten mee. Schenk vervolgens de slagroom erbij en stoof de bleekselderij zachtjes, met het deksel op de pan, gaar in 10-15 minuten.

Schep de stukjes bleekselderij met een schuimspaan uit het stoofvocht en houd de groente warm. Verkruimel de kaas boven het stoofvocht en laat deze al roerende zachtjes smelten. Laat de saus iets inkoken en schenk haar vervolgens over de groente. Garneer met het fijngehakte selderijblad en eventueel wat grofgehakte walnoten.

Eten nr. 85-120. Poulet Basquaise (voor 4 personen). In Frans-Baskenland wordt bij dit gerecht gekookte rijst geserveerd. Gebruik een mooie malse maiskip of andere loopkip. Wie niet aan Bayonne-ham kan komen, kan in plaats daarvan een dikke plak rauwe ham of gewoon mager gerookt spek in blokjes gesneden gebruiken.

Ingrediënten: kip, in vier stukken gesneden/2 eetlepels bloem, vermengd met wat zout en versgemalen zwarte peper/4-6 eetlepels olijfolie/1 gepelde knoflookteen/1 verse rode peper, ontdaan van zaadjes en zaadlijsten en fijngehakt/1 grote rode en 1 grote groene paprika, ontveld, ontdaan van kroontjes, zaadjes en zaadlijsten en in stukjes gesneden (paprika's aan een vork geprikt boven de gasvlam ronddraaien tot het vel blakert en bladdert, even onder de koude kraan houden, daarna kan het vel er zo worden afgepeld)/2½ dl tomatencoulis uit een blik of pak of 750 gram ontvelde, ontpitte en in stukjes gesneden tomaten/150 gram Bayonne-ham, in kleine blokjes gesneden/zout en versgemalen peper naar smaak/1½ dl witte wijn/1 eetlepel verse fijngehakte peterselie.

Bereiding. Wentel de stukken kip door het mengsel van bloem met peper en zout. Verhit in een braadpan de olie en braad daarin eerst de stukken kip aan alle kanten lichtbruin. Neem de stukken uit de pan en doe de fijngehakte rode peper erin met de stukjes paprika en de knoflookteen. Fruit dit samen 5 minuten en doe dan de stukjes ham erbij. Fruit nog 2 minuten door en doe de tomatencoulis of de stukjes tomaat erbij en de witte wijn. Breng de saus aan de kook en leg de stukken kip erin. Laat zonder deksel 20 minuten stoven op een laag pitje, zodat het vocht kan verdampen en de saus tot een dikke brij inkoken. Haal de knoflookteen eruit. Voeg peper en zou toe en strooi er voor het opdienen de peterselie overheen.

eten

Door Berthe Meyer

Fricassee van kip met cognac(4 personen)

Een gerecht uit de Cognacstreek. De truc ervan is dat de kip een hele nacht mag slapen in een badje van cognac, zodat hij geheel gealcoholiseerd de pan in gaat. Gebruik vooral niet zo'n grijsbleke biokip, die is zo'n luxebehandeling niet waard. Een mooie scharrelkip of maiskip smaakt stukken beter.

Ingrediënten: 1 moole kip van een grootte die u aanstaat/2 wijnglazen Cognac, van liefst niet al te inferieure kwaliteit/150 gram mager gerookt spek in piepkleine blokjes of reepjes gesneden/50 gram boter/ruim versgemalen peper en wat zout(niet teveel want het spek is ook al zout)/500 gram kleine uitjes, gepeld/100 gram crème fraîche/wat driehoekjes geroosterd of gebakken brood.

Bereiding: verdeel de kip in 8 stukken en doe die in een kom. Giet de cognac eroverheen en hussel alles goed door elkaar. Zet de kip afgedekt een nacht of een dag in de koelkast. Dep de stukken kip droog, maar gooi de cognac in de kom niet weg. Bestrooi ze met peper. Bak de spekjes uit in de boter.

Doe, als ze bruin en knapperig zijn de uitjes erbij en laat deze ook even mooi lichtbruin kleuren.

Schep uitjes en spek even uit de pan op een bord en braad de stukken kip in het vet, in de pan aan alle kanten mooi lichtbruin aan.

Doe de uitjes en spekjes weer bij de kip en giet de cognac uit de kom eroverheen. Laat een minuut of 30 sudderen.

Schep de stukken kip op een goed voorverwarmde schaal. Maak de saus af met crème fraîche en voeg eventueel zout naar smaak en nog wat extra peper toe. Verdeel de saus over de stukken kip en garneer met driehoekjes geroosterd, of gebakken wit brood (zonder korst). In Niort deden ze dan door de saus nog heel even gepocheerde oesters en reepjes truffel, dat kunt u ook doen als u eens flink wilt uit pakken

Eten nr. 115-87. Gratin van kippeborst met rijst met uien en champignons (2 personen)

Geklaarde (of geclarificeerde) boter maakt men door een pakje of half pakje boter langzaam te smelten. Schep als de boter gesmolten is het witte schuim wat er bovenop drijft eraf. Giet de boter in een kom en laat haar, afgedekt met folie stollen in de koelkast. Maak het gestolde vet met een scherp mesje los van de rand van de kom. Gooi het eronder aanwezige vocht met melk-eiwitten weg. Bewaar het vet verpakt in folie in de koelkast. Het is niet alleen langer houdbaar dan ongeklaarde boter, maar verbrandt ook minder snel.

Ingrediënten: 100-150 gram langkorrelige rijst / 2 grote of 4 kleine uien, gepeld en in dunne ringen gesneden / 150 gram mooie stevige blanke of grotchampignons / een scheutje port / 2 eetlepels geklaarde boter / versgemalen peper en zout naar smaak / 2 kipfilets van elk ongeveer 90 gram / 2 dl slagroom / 2 eetlepels geraspte Gruyère of oude Goudse kaas.

Bereiding: De rijst gaarkoken met zoveel kokend water dat ze 2 cm onder staat en wat zout. De uienringen heel zachtjes gaar en goudbruin laten worden in 1 eetlepel geklaarde boter, op een laag pitje. De champignons schoonmaken en in plakjes snijden. De kipfilets bestrooien met peper en zout en in 1 eetlepel geklaarde boter in ongeveer 7 minuten gaarbakken in de koekepan.

De champignonplakjes door de uien mengen als deze lichtbruin zijn en 1 minuut meefruchten. Verdeel de rijst over de bodem van een vuurvaste lage schotel. Verdeel het uienmengsel er overheen. Leg daarop dakpansgewijs de in plakjes gesneden kipfilets. Kook in een steelpan de room, met een scheut port en de geraspte kaas in tot een iets gebonden saus (roeren). Giet de saus over de kipfilets. Zet de schotel even onder de voorverwarmde grill of in de hete oven om te gratineren (5-10 minuten).

eten Door Berthe Meijer

Eten nr. 89-87. Javaanse kip (4 personen)

Het bijzondere aan dit recept is de bereiding. De kippebouten worden namelijk eerst gekookt in een gekruide kokossaus en daarna in olie gefrituurd. Voor de olie kan men het beste arachide-olie gebruiken (die is van pinda's gemaakt) of anders zonnebloemolie. Maïsolie laat bij het frituren een te vettig laagje achter op het vlees.

Ingrediënten: 4 kippebouten van scharreldkip of meer, al naar gelang de eetlust / 1 grote, fijngesnippede ui / 2 grote knoflooktenen, fijngehakt / 4 theelepels ketoembar / 1 theelepel djintan / 1 spriet sereh (citroengras, is ook vers of in diepvries te koop, anders een theelepel sereh-poeder gebruiken hoewel dit minder geurig is) / 1 theelepel laospoeder / ½ theelepel kaneel / 1 laurierblad / een stukje bruine Javaanse suiker ter grootte van een gulden / de inhoud van 1 zakje santen, opgelost in ½ liter kokend water / wat olie om de stukken kip in de wadjang of braadpan in te frituren.

Bereiding: Doe alle ingrediënten behalve de kip en de olie in een braadpan en breng samen aan de kook. Leg de stukken kip erin en laat zachtjes 20 minuten stoven zonder deksel en keer de stukken kip af en toe om. Laat afkoelen. Dep de stukken kip droog. Verhit in een wadjang of braadpan een laagje olie tot dit begint te walsen en frituur de stukken kip hierin lichtbruin en krokant. Laat ze uitlekken op een stuk dubbelbevouwen keukenpapier en dien warm op met nasi of gele, gekookte rijst (deze wordt geel door aan het water turmeric toe te voegen, turmeric is hetzelfde als koenjit).

eten

Door Berthe Meyer

Eten nr. 85-29. Ajam besengek (kip met besengek kruiden 4 pers)

Voor het bereiden van dit bijzonder verfijnde Indonesische gerecht dient men rustig de tijd te nemen. Lekker als onderdeel van een Indonesische maaltijd of alleen met droge rijst en bijvoorbeeld sajoer lodeh. Met aanvulling van sajoer en/of een ander groentegerecht kan men van alle in deze week gegeven recepten een kleine rijsttafel maken met wat seroendeng, kroepoek en gefruite uitjes erbij.

Ingrediënten: 1 kip, in 8 stukken gesneden en ruggegraat verwijderd/½ blok santen opgelost in ½ liter kokend water/wat olie/100 gram verse peteh bonen. Besengek kruidenmengsel: 5 gepofte en daarna fijngeraspte kemirintoten/100 gram geraspte ui/2 uitgeperste knoflooktenen/1 theelepel koenjit (geelwortel of kurkuma)/1 theelepel serehpoeider of 1 verse spriet sereh/1 schijf verse laos of 1 theelepel laospoeider/1 theelepel terasi/3 theelepels ketoembar/1 theelepel goela djawa (javaanse bruine suiker)/1 eetlepel asemwater (stukje asem ter grootte van een walnoot weken in een beetje warm water en vocht daarna zeven)/1 theelepel sambal terasi

Bereiding: braadpan dun invetten met olie. Stukken kip inwrijven met asemwater een ½ uur laten staan. Daarna stukken kip in hun eigen vet in de braadpan op niet te hoog vuur aan alle kanten lichtbruin bakken. Alle besengek ingrediënten met elkaar vermengen tot een brij en bij de aangebraden kip doen met de verse sereh en eventueel een vers djoeroek poeroetblaadje en 1 salamblaadje. Zorg voor een goede harmonie van zoet, zuur en zout door naar smaak zout, asemwater en goela djawa toe te voegen. Zout pas aan het eind. Voeg ook petehbonen (zijn vers in de peul te koop) toe. Laat zonder dekfel zachtjes sudderen tot de saus flink is ingedikt en de kip gaar is.

in
g.
03
id-

la-
90
u-
n.
t-
a-
re

U:
m
at
i).
7:
3
le

RECEPT

GEMARINEERDE KIP UIT DE OVEN

Onmisbaar bij dit recept is het vijf-kruidentpoeder. Dit is een Chinees kruidenmengsel dat bestaat uit steranijs, venkel, kaneel, kruidnagel en peper. Het is te koop bij toko's onder de naam *(five) spice powder*.

Ingrediënten voor 4 personen.

voor de marinade:

2 teentjes knoflook

1 ui

2 eetlepels rijstwijijn of droge sherry

3 eetlepels Japanse sojasaus

1 1/2 theelepel suiker

1 1/2 theelepel vijf-kruidentpoeder

1 flinke (mais)kip

2 eetlepels sesamololie

voor de saus:

1 teentje knoflook

4 eetlepels Thaise vissaus (nuóc móm)

4 eetlepels citroensap

2 eetlepels suiker

2 groene of rode Spaanse pepertjes

Pel de knoflook en de ui en snipper ze heel fijn. Doe ze in een kom en roer de rijstwijijn, de sojasaus, de suiker en het kruidenpoeder erdoor. Roer tot de suiker is opgelost. Bestrijk de kip van binnen en van buiten met de marinade, leg de kip in een schaal en schenk de rest van de marinade erover. Laat de kip ca. 3 uur marineren en keer haar regelmatig.

Rooster de kip in het midden van een voorverwarmde oven (220°C) 30 minuten, verlaag vervolgens de oventemperatuur tot 180°C en rooster de kip in nog ca. 35 minuten gaar. Bestrijk de kip tijdens het roosteren regelmatig met de marinade. Bestrijk de kip na het roosteren met de sesamololie en laat haar nog ca. 5 minuten in de hete

oven staan.

Maak intussen de saus: pers het teentje knoflook uit boven een kommetje. Voeg de vissaus, het citroensap, de suiker en 4 eetlepels water toe en roer tot de suiker is opgelost. Was de pepertjes en snijd ze in heel dunne ringetjes (de pepertjes zijn minder scherp wanneer de zaadjes verwijderd zijn). Strooi de peperringetjes over de saus en geef de saus apart bij de kip. Geef er gekookte rijst bij.

Eten nr. 22-37. Chinese eiermie met kip, peultjes, voorjaarsuitjes en champignons (voor 4 personen)

Ingrediënten: 4 kipfilets van ongeveer 90 gram elk, zonder vel, schuin op de draad in dunne plakjes van $\frac{1}{2}$ cm dik gesneden. Marinade: 1 theelepel versgeraspte, geschildde gemberwortel / 1 uitgeperste knoflookteen / 3 eetlepels rijst-wijn-azijn / 4 eetlepels shoyu soja-saus / 1 eetlepel citroensap / wat versgemalen peper.

Verder: ongeveer $1\frac{1}{2}$ dl plantaardige, neutraal smakende olie / 4 voorjaarsuitjes, eerst in stukken van 5 cm lang en daarna in dunne slertjes gesneden / 200 gram peultjes, draden eraf getrokken en 2 minuten voorgeblancheerd in kokend water met wat zout, daarna afgekoeld met koud water, uitgelekt en drooggedept / 250 gram shiitake paddestoelen zonder steel-tjes of gewone champignons in dunne plakjes gesneden / 250 gram (1 pak) dunne Chinese eiermie / 3 eetlepels olie / 2 gekneusde knoflooktenen / 1 plakje verse gemberwortel van $2\frac{1}{2}$ cm fijngehakt / peper en zout naar smaak.

Bereiding: Marineer de plakjes kip ongeveer 15 minuten in de door elkaar gemengde ingrediënten voor de marinade. Schep ze uit de marinade en laat ze wat uitlekken. Roerbak ze vervolgens gedurende 4 minuten in $1\frac{1}{2}$ dl hete olie. Schep ze uit de pan en houd ze warm tussen twee borden op de warmhoudstand in de oven. Breng intussen in een pan 2 liter water met wat zout aan de kook voor de eiernoedels. Fruit in het resterende vet eventueel aangevuld met een of meer lepels extra olie de knoflookteen en de fijngehakte gemberwortel aan. Na 2 minuten de knoflookteen verwijderen en de plakjes champignon gedurende 1 minuut roerbakken. De peultjes erbij doen en de slertjes voorjaarsul. Nog een minuut samen roerbakken. Intussen de eiernoedels bijtgaar koken, daarna overstorten in een vergiet en even opschudden. De eiernoedels, de plakjes kip en de rest van de kippemarinade aan de groentes toevoegen; alles op hoog vuur gedurende 2 minuten doorwarmen en meteen opdienen.

Eten nr. 125-87. Kip met tomaten-saffraansaus (4 personen)

Ingrediënten: 1 flinke scharreklip of maïskip / versgemalen peper en zout naar smaak / 4 eetlepels maïsolie / 1 teen knoflook / 1 middelgrote ui, fijngesnipperd / 2 witte boterhammen, zonder korst en in blokjes gesneden / 4 grote stevige rijpe tomaten, ontveld, ontpit en in stukjes gesneden / 1 verse rode peper, zaadjes, zaadlijsten en kroontjes verwijderd en fijngehakt / 2½ dl kippebouillon / ¼ theelepel saffraandraadjes, voorgeweekt in de warme kippebouillon / een mespunt gemalen kruidnagel / een mespunt gemalen kaneel / 1 eetlepel sinaasappelsap / 1 eetlepel boter / 1 eetlepel verse fijngehakte peterselle.

Bereiding: Bestrooi de kip van binnen en van buiten met matig zout en ruim versgemalen peper. Verhit de olie in een zware gietijzeren braadpan en braad de kip hierin aan alle kanten aan tot ze goudbruin van kleur is. Neem de kip uit de olie en leg haar op een warm bord. Hak de knoflook fijn en fruit deze met de ui aan in de olie tot de uit glazig is en lichtbruin. Schep ui en knoflook uit de pan met een schuimspaan en leg ze even op het bord naast de kip. Bak in het resterende vet de blokjes brood lichtbruin en schep deze eveneens uit de pan, op een stuk keukenpapier. Op dit punt aangekomen haalt u de elektrische mengbeker, foodprocessor of draaizeef uit de kast.

Pureer met elkaar: stukjes brood, uien en knoflook, stukjes tomaat en Spaanse peper. Doe dit mengsel in de braadpan en voeg kaneel, kruidnagel en de bouillon met saffraan toe. Voeg de peper en zout naar smaak toe. Breng aan de kook en leg de stukken kip in de saus. Laat de kip zachtjes sudderend gaar worden in de saus. Maak de saus af met 1 eetlepel boter en dien op.

**Eten nr. 165-86. Ajam Sambal
(voor 4 personen)**

Ik vond dit recept in het zojuist verschenen boek *Malaysian Cookery*, door Rafi Fernandez (uitgave Penguin). Daar ik het originele recept met 10 gedroogde chilipepers nogal aan de hete kant vond, heb ik hiervoor in de plaats 1 verse rode peper genomen. U mag er meer van maken als u wilt. Five-spice powder is te koop in Chinese ingrediëntenwinkels en verse koriander in Turkse of Marokkaanse slagerijen.

Gebruik ter vervanging eventueel 4 theelepels gemalen koriander (ke-toembar). Lekker erbij is gewone gekookte rijst en kleine blokjes komkommer.

Ingrediënten: 4 kippeborsten, zonder vel en in dunne reepjes gesneden / 50 gram santen, van een blok / 1¼ dl water / 4 eetlepels zonnebloemolie / 1 middelgrote ui, fijngehakt / ½ eetlepel lichte sojasaus (of Japanse Shoyu) / 4 eetlepels citroensap / zout naar smaak.

Voor de sambal: 2 eetlepels verse fijngehakte korianderblaadjes / 2½ cm verse gemberwortel, geschild en fijngehakt / 1 theelepel five-spice powder / het witte gedeelte van 1 verse spriet sereh / 1-2 verse rode pepers, ontdaan van zaadjes en zaadlijsten en fijngehakt.

Bereiding: Breng kippeborsten, santen en water in een pan samen aan de kook. Draai laag en laat 5 minuten zachtjes doorkoken. Fruit de ui in de olie lichtbruin. Voeg de ingrediënten voor de sambal toe en fruit 2 minuten door, terwijl u het mengsel omscheept. Voeg sojasaus, citroensap en het kipsanten mengsel toe. Voeg zout naar smaak toe (niet te veel want het vocht wordt ingekookt). Laat op hoog vuur en al omscheppend inkoken tot het vocht vrijwel verdampt is. Dien meteen op met rijst en blokjes komkommer.

Eten nr. 73-88. Gefrituurde garnalen en asperges (4 personen).

Dit voorafje wordt opgediend op een bedje van, in ragdunne reepjes gesneden sla en versierd met waal-ertjes van komkommer, plakjes citroen en kleine bosuitjes. Geef er in een kommetje een beetje tomatenpuree bij om in te dopen. Gebruik verse olie om in te frituren.

Ingrediënten: 8 grote ongekookte garnalen, kop verwijderd, aan de rugzijde met een klein puntig schaartje het pantser openknippen. Pantsertjes verwijderen en de zwarte darmstreng aan de rugzijde verwijderen met een puntig mesje / 4 gave, niet te dunne asperges, met de dunschiller geschild. Het harde uiteinde eraf gesneden en elke asperge in 3 gelijke stukken gesneden / 50 gram bloem met wat peper en zout erdoor gemengd / 1-2 eiwitten, losgeklopt met een half theelepeltje maizena erdoor / 4-6 eetlepels broodkruim of paneermeel / ongeveer $\frac{1}{4}$ liter neutrale plantaardige olie / ongeveer 6 eetlepels tomatenpuree. Garnering: 4 grote blaadjes krop-, of iceberg-sla / 1 komkommer / 8 voorjaarsuitjes / 8 plakjes of partjes citroen.

Bereiding: prepareer de garnering voor als aangegeven. Prepareer de garnalen en asperges voor als aangegeven en blancheer de asperges 5-7 minuten voor in kokend water met wat zout. Laat ze uitlekken en dep de stukken droog met een stuk keukenpapier. Wentel garnalen en stukken asperges eerst door de bloem, daarna door het eiwit en vervolgens door het broodkruim. Verhit de olie voor tot 180 gr. C. Frituur garnalen en stukken asperges mooi goudbruin en knapperig. Schep ze uit de olie en laat ze even uitlekken op dubbelgevouwen keukenpapier. Schik ze op het bedje van reepjes sla en garneer naar eigen inzicht met komkommerplakjes in waalervorm, plakjes of partjes citroen en voorjaarsuitjes. Dien meteen op met de tomatenpuree apart erbij.

eten

door Berthe Meijer

Eten nr. 85-44. Aspergelogie

Wie zichzelf en de zijnen eens aspergegewijs lekker wil verwennen, dient voor 24 juni (St. Jan, want dat is het einde van de aspergetijd) naar ons aspergegebied bij uitstek te reizen, om aldaar in het aspergeparadijs Hostellerie De Hamert in het plaatsje Wellerlooi zich tegoed te doen aan het aspergemenu bereid door chef-kok Herman van Ham. Eerder genoemd etablissement organiseert ook excursies naar aspergeproeftuinen in de omgeving en wel op de zaterdagen 18 en 25 mei en 1 en 15 juni en op de dinsdagen 14, 21, 28 mei en 4, 11 en 18 juni. Deelnameprijs bedraagt f 121,50. Daarvoor krijgt men afgezien van het uitstapje, koffie met vlaai, een lunch met bijpassende wijn en het eerste rondje in het proeflokaal van de Arcense Bierbrouwerij, die eveneens op het programma staat. (Informatie Peter Smits, eigenaar van De Hamert, tel. 04703 - 1260.

Aspergekooktips van chef-kok Herman van Ham: Asperges bestaan voor het grootste deel uit water. Ze verliezen tijdens het transport en in de winkel veel vocht. Snij er daarom eerst een stukje af en zet ze met de onderkant in wat koud mineraalwater zonder prik, zodat het vochtgehalte weer op peil komt. Kies asperges met mooie gesloten koppen, van goede blanke kwaliteit. Schil ze met een dunschiller van onder de kop naar beneden. Schil zonodig liever twee keer. Gooi de schillen niet weg maar leg ze onder in de pan met water, waarin de asperges worden gekookt. De asperges zelf moeten half onder water staan. Breng het water aan de kook. Laat de asperges met het deksel op de pan 5 minuten op een laag pitje zachtjes trekken. Draai het vuur uit. Neem de pan van het vuur. Laat 20 minuten staan met het deksel erop en ze zijn klaar. Een zuinig energiegebruik voor een optimaal resultaat. Het kookvocht zeven en gebruiken voor soep of saus of in laten koken en monteren met boter voor een „beurre blanc”.

Eten nr. 54-87. Aardappelen gevuld met spek, room en kaas (4 personen)

Dit gerecht valt zeker niet onder het hoofdstuk vederlicht, maar is wel gewoon lekker. Als men er alleen een frisse salade bij geeft valt het overigens met het aantal calorieën ook wel mee. Gebruik in elk geval nieuwe aardappelen, die zijn lekkerder en steviger.

Ingrediënten: 4 grote, of 8 kleine nieuwe aardappelen schoongeboend, niet geschild en in aluminiumfolie in de oven of onder de grill in ongeveer 40 minuten gaar gepoft of in water met zout gaar gekookt. Daarna iets laten afkoelen tot je ze kunt vastpakken.

Vulling: 4 eetlepels crème fraîche / 200 gram mager gerookt spek, in plakjes, uitgebakken, uitgelekt en daarna verkruid / 4 voorjaarsuitjes, fijngehakt / 1 eetlepel boter / een klein scheutje Tabasco saus / 2 eetlepels verse fijngehakte peterselle / ruim versgemalen peper naar smaak / 1 theelepel paprikapoeder mild / het uit de schil geschepte gedeelte van de aardappels / Voor eroverheen 100 gram geraspte oude Goudse of Gruyère kaas / 2 eetlepels boter.

Bereiding: Prepareer de aardappels voor als aangegeven. Als men ze kan vastpakken, de aardappels in de lengte doormidden snijden en met een lepeltje ulthollen tot er nog 1 cm aan de schil zit. Het uitgeschepte deel van de aardappels in een kom doen en losjes vermengen met crème fraîche, boter, verkruidelde spekjes, fijngehakte voorjaarsuitjes, peterselle, peper, zout, Tabasco saus en paprikapoeder. Vul met dit mengsel de uitgeholde aardappels en leg er een flink bergje bovenop. Zet de gevulde aardappels in een ingevette vuurvaste schotel. Strooi de geraspte kaas over de gevulde aardappels en leg er een flinke dot boter op. Zet ze 20-25 minuten in de voorverwarmde oven op 200 graden C. Dien meteen op.

RECEPT

GESOUFFLEERD IN DE SCHIL

Het betreft hier de aardappel, die trouwe makker waar je zoveel kanten mee uit kunt in de keuken. Gepoft in zijn schil bekoort hij hoogleijk, maar gesouffleerd in zijn schil kan hij zelfs het damast trotseren.

Als bijgerecht voor vier:

- 2 grote aardappelen (250 g)
- 1 ei, gesplitst
- 1 volle eetlepel zachte boter
- 3 eetlepels geraspte pittig-belegen kaas
- 2 volle eetlepels crème fraîche
- zout, peper, snufje nootmuskaat
- 3 eetlepels gehakte peterselie
- paneermeel

Boen de aardappelen goed schoon onder de kraan en pof ze in een hete oven tot ze door en door gaar zijn. Leg ze op een snijplank, halveer ze in de lengte en verwijder met een lepel voorzichtig het aardappelkruim zonder de schil-helften te beschadigen. Draai het kruim door een roerzeef (fijne schijf) en vermeng het met de eierdooier, geraspte kaas, crème fraîche, gehakte peterselie en breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat. Klop het eiwit goed stijf en spatel dit door het aardappelmengsel, waarmee de lege aardappelschillen weer worden gevuld (eventueel met behulp van een spuitzak).

Strooi er luchtigjes wat paneermeel overheen, leg op ieder aardappelhelft een klontje boter en souffleer ze ca. 30 min. in de oven (225 graden). Variaties op dit thema te over. Een teentje knoflook uit de knijper, een fijngehakt sjalotje, snippertjes gekookte ham of bacon, in de boter gesmoord met wat peterselie en al dan niet ter vervanging van de kaas. Precies zoals de luimen het ingeven. Zolang de vulling maar niet te zwaar wordt gemaakt, souffleert het kruim met dat ene eiwit prima tot een lekker luchtig en frivool aardappeltje in de schil.

Eten nr. 6-87. Aardappelen met pesto (voor 4 personen)

Als men pasta met pesto eet, moet ook aardappelen met pesto een smakelijke combinatie opleveren. Het is heerlijk met vis, kip of lamsvlees (naturel gebakken of gekookt) en bijvoorbeeld geblancheerde splinazie.

Ingrediënten: 8 middelgrote aardappelen, van een stevige soort, het lekkerst zijn de inmiddels ook in ons land verkrijgbare Franse Roseval aardappels / 2 eetlepels olijfolie / wat versgemalen peper en zout / 2 knoflooktenen, gepeld en in dunne plakjes in de lengte gesneden.

Pesto: 2 grote gepelde knoflooktenen / 1 theelepel grof zeezout / 8 zwarte peperkorrels / de blaadjes van 1 bosje verse basilicum (grootbladige) / 1 eetlepel pijnboompliten, lichtgeroosterd in een droge koekenpan / 30 gram geraspte parmezaanse kaas / 30 gram geraspte peccorini (Italiaanse schapekaas) / 6 eetlepels olijfolie.

Bereiding: Maak eerst de pesto zodat de smaken de tijd hebben om zich met elkaar te vermengen. Dit kan door alle ingrediënten in de foodprocessor met elkaar tot een gladde saus te draaien. Pesto is echter fijner van smaak als ze met de hand in een grote vijzel wordt gemaakt. Knoflooktenen met zeezout fijnwrijven. Peperkorrels erbij doen en fijnstampen. In reepjes gesneden basilicumblaadjes erbij doen en tot zalf wrijven. Pijnboompliten toevoegen en fijnwrijven. Kazen toevoegen en erdoor mengen. Met kleine beetjes tegelijk de olie toevoegen en met de vijzel erdoor mengen tot het een glad mengsel is.

Aardappelen schillen, in dunne plakjes snijden. Olie, peper, zout en plakjes knoflook erdoor mengen. Het mengsel verdelen over de bodem van een lage vuurvaste schotel en in de oven op 200 graden C. in ongeveer 30 minuten gaar laten worden met een lichtbruin korstje. Uit de oven nemen en een laag pesto over de warme plakjes aardappel verdelen. Als er wat over is, in een schoon potje in de koelkast bewaren. De schotel meteen opdienen. Zelfs met alleen stokbrood erbij is het een heerlijk gerecht.

Eten nr. 100-87. Aardappelschotel met zalm en bleekselderij (4 personen)

Ook dit is een ulterst simpele schotel. Het enige dure ingrediënt is de verse zalm, maar daar heeft men maar weinig van nodig.

Ingrediënten: 4 middelgrote aardappelen of grote, al naar gelang de eetlust, in de schil gaar gekookt, daarna gepeld en in dunne plakken gesneden / 1 moot zalm van 250 gram, vraag of de visman de graten eruit fileert en het vel eraf haalt / 1 bolletje mozzarella kaas, in dunne reepjes gesneden / het hart van 1 struikje bleekselderij, in dunne reepjes gesneden / versgemalen peper en zout naar smaak / 50 gram boter / 1¼ dl slagroom / 2 eetlepels versgeraspte parmezaanse kaas.

Bereiding: Kook de aardappels gaar, pel ze en snij ze in plakken. Vet een vuurvaste lage schaal in met boter en leg de plakken aardappel erin, verdeeld over de bodem, met vlokjes boter ertussen. Snijd van de stukken rauwe zalm schuin tegen de draad in dunne plakken en leg deze op de plakken aardappel. Strooi er versgemalen peper en heel weinig zout over. Fruit de reepjes bleekselderij zachtjes in een beetje boter tot de stukjes bijtbaar zijn. Verdeel ze over de plakken zalm. Strooi daaroverheen de reepjes mozzarella en strooi de parmezaanse kaas over de mozzarella. Giet de room over de kaas en strooi er nog wat peper overheen. Leg de resterende boter er in vlokjes bovenop. Zet de schotel 15-20 minuten in een voorverwarmde oven op 175 graden Celsius. Dien warm uit de oven op met een frisse sla of kort gekookte peultjes.

eten Door Berthe Meyer

Eten nr. 113-87. Aardappelpuree met knoflook en basilicum (4 personen).

Dit keer een voorbeeld van een recept, geïnspireerd op het recept voor aardappelpuree met knoflook uit het zaterdag jl. in mijn recensie besproken boek *Mastering the Art of French Cooking*, dat door de jaren heen een geheel nieuw gezicht kreeg. De daarin voorkomende binding met bloem en melk werd door mij vervangen door een meer eigentijdse eidooler en de boter werd vervangen door de gezondere olijfolie.

Ingrediënten: 4-5 grote nieuwe aardappels, afhankelijk van de eetlust / de tenen van 1 bol knoflook / wat olijfolie / 1 eidooler / versgemalen peper en zout naar smaak / 1 eetlepel verse fijngehakte basilicumblaadjes of 1 theelepel gedroogde.

Bereiding: Breng in een steelpan een halve lieter water aan de kook. Doe de ongepelde tenen knoflook erin. Draal het vuur laag, laat het water 10 minuten tegen de kook aan sudderen. Giet het water af, spoel de tenen af met koud water en pel het vliesje eraf. Wrijf de knoflooktenen in de vijzel met wat zout tot puree. Boen de aardappels schoon, doe ze in een pan met zoveel water dat ze net onderstaan en kook ze gaar. Giet het water af. Neem de aardappels in een twee maal dubbelgevouwen theedoek in de hand om deze niet te verbranden en pel het vel eraf. Pureer de aardappels daarna meteen in een pureeknijper of met een stamper en doe de puree direct terug in de nog warme pan waar ze in gekookt zijn.

Werk direct daarna, terwijl de puree nog warm is, de knoflookpuree, de eidooler en druppelsgewijs zoveel olijfolie erdoor tot het een mooie stevige en toch smeuïge puree is. Voeg versgemalen peper en zout toe en de fijngehakte of gedroogde basilicum. Warm al roerend met de pollepel, op niet te hoog vuur, anders brandt het aan, de puree nog even op. Dien meteen op met naar keuze groente en vlees, vis of kip of voor niet vleeseters met een gepocheerd ei.

eten Door Berthe Meijer

Eten nr. 19-87. Omelet met aardappelen en gerookte zalm (2 personen)

De zalm wordt in dit geval niet meegebakken en ook de aardappelen worden afzonderlijk gebakken zodat de omelet zacht en romig, de aardappelen knapperig en de zalm fris van smaak blijft.

Ingrediënten: 2 eieren / 2 eetlepels room / peper en zout naar smaak / 2 middelgrote aardappelen, geschild en in heel dunne plakjes gesneden / ½ eetlepel boter voor de omelet / 2 eetlepels olie (mais of zonnebloem) voor de aardappels / 2 voorjaarsuitjes / 2 mooie grote plakken gerookte zalm / een klein beetje verse fijngehakte dille / 1 eetlepel crème fraîche.

Bereiding: Bak de plakjes aardappel in de olie lichtbruin en knapperig en bak op het laatste ogenblik heel even de in dunne ringetjes gesneden voorjaarsuitjes mee. Houd dit mengsel warm op een warm bord of in de pan. Klop de eieren los met de room en peper en zout naar smaak. Smelt de boter in een koekepan van 24 cm doorsnee. Doe een deksel op de pan zodat de bovenkant net gestoid is als de onderkant lichtbruin is. Draai de omelet niet om, maar laat haar op een warme schotel glijden. Vul de ene helft van de omelet met de plakjes aardappel en ui. Leg de plakken zalm er dubbelgevouwen bovenop. Leg er een dot crème fraîche op en strooi er wat dille en peper overheen. Klap de omelet dicht en snijd haar doormidden. Meteen opeten met warm en knapperig stokbrood en een frisse salade, bijvoorbeeld van spinazieblaadjes met plakjes champignon.

Eten nr. 85-123. Papeton d'Aubergine (voor 3-4 personen).

Dit recept voor een mousse van aubergine stamt uit de 14de eeuw en is afkomstig van de chef van de paus in Avignon. Vaak wordt er een warme tomatensaus bij gegeven.

Ingrediënten: 2 middelgrote aubergines of 1 grote / ongeveer 2 eetlepels zout / 2 eetlepels olijfolie / 1 eetlepel arachide-olie of zonnebloemolie / 2 middelgrote uien, fijngesnipperd / 3 losgeklopte eieren / 2 eetlepels verse fijngehakte peterselie / 1-2 knoflooktenen, met wat grof zeezout tot een pasta gewreven in de vijzel of met de platte kant van een groot mes / 1 theelepel tijm / versgemalen zwarte peper naar smaak / 1 eetlepel versgeraspte parmezaanse kaas / 1 eetlepel verse fijngehakte basilicum of peterselie.

Bereiding: Verwijder de kroontjes van de aubergines. Was de schil en snij de aubergines in kleine blokjes. Doe ze in een vergiet en strooi er 1½ eetlepel zout overheen. Laat 30 minuten staan zodat het bittere vocht eruit trekt. Spoel af met koud water en knijp het vocht er zoveel mogelijk uit. Bak de blokjes aubergine met de uien samen 30 minuten op een laag pitje in de olijfolie. Pureer het mengsel in de groentemolen of in de keukenmachine. Meng alle overige ingrediënten behalve kaas en basilicum erdoorheen en doe het nu verkregen mengsel in een ingevette soufflévorm.

Zet deze in een braadslee met 2 cm water erin in de oven. Zet de oven op 175 gr. Oventijd ongeveer 30 minuten. Steek er om te testen of hij goed is een metalen prikker of puntig mes in. Als dat er droog uitkomt, is de mousse klaar. Strooi de geraspte kaas erover en zet nog even terug in de oven tot de kaas gesmolten is. Strooi de fijngehakte basilicum of peterselie erover en dien meteen op met eventueel de tomatensaus erbij en vers knapperig stokbrood. Lekker als voorafje of bij lamsvlees.

RECEPT

AIVAR BIJ VAN ALLES

Als in Joegoslavië de bakker 's ochtends zijn laatste brood uit de oven heeft gehaald staat menige huisvrouw in zijn winkel klaar met een schaal met bijvoorbeeld een met kruiden en knoflook bestrooid speenvarkentje, of een stuk van een lam of een schaap. Tegen een geringe vergoeding wordt dit vlees in de nog warme bakkersoven geschoven om daar gaar te sudderen.

Tegen lunchtijd keert men naar de winkel terug om het eigen vlees op te halen en mee naar huis te nemen. De tafel is inmiddels gedekt; *aivar*, brood, verse groene hete pepers en de tomatensla staan al klaar.

Hoewel in elk Joegoslavisch huishouden de *aivar* paraat staat kon ik in geen enkel kookboek een 'officieel' recept vinden. *Aivar* is kennelijk zó gewoon, dat het in geen enkel kookboek wordt opgenomen. Iedereen weet hoe je het maakt.

Na enig aandringen kreeg ik toch mijn zin en kon ik deze *aivar* (die ik zo ongeveer bij alles lekker vind: gegrilld of gebraden vlees, gebakken kaas, op een korst brood of als salade-hapje) maken zoals het hoort.

Het is nu de ideale tijd om *aivar* te maken: paprika's liggen bij de groenteman niet per stuk maar per pond te koop. Voor een pot *aivar* van circa een halve liter is nodig:

1 kilo rode en gele paprika's
5 tenen knoflook
olie, azijn, zout

Leg de gewassen paprika's op een rooster in een voorverwarmde hete oven (250°C). Draai ze na 20 minuten om. Hier en daar zijn al kleine zwarte vlekjes ontstaan. Haal de paprika's na ongeveer drie kwartier uit de oven. Leg ze in een bak en dek de bak af met aluminiumfolie. Laat de paprika's iets afkoelen en trek de velletjes eraf.

Verwijder het steeltje en de zaadjes van deze slappe, ingedeukte paprika's. Hak de paprika's en de knoflooktenen met een mes in kleine stukjes. Roer er beetje bij beetje olie door, net als bij het maken van mayonaise, tot het een dikvig mengsel is geworden. Roer er dan ± 2 eetl. azijn door en breng alles op smaak met een beetje zout. Doe de *aivar* in een glazen pot die in de koelkast wordt bewaard.

De 'Joegse' tomatensla die er goed bij past wordt in Belgrado als volgt gemaakt: snijd de grote (vlees)tomaten in plakken. Snijd een gepelde ui in dunne ringen. Bestrooi de plakken tomaat royaal met zout en giet er olijfolie over. Leg de uiringen op de salade en laat alles een half uur staan. Als de tomatenplakken zijn opgegeten bevindt zich onderin de slabak een heerlijke saus, waar brood in gedoopt wordt. Ook wordt deze pittige saus wel zonder brood als een soepje gulzig naar binnen gelepeld.

eten

Door Berthe Meijer

Eten nr. 85-91. Clafoutis van zomer-
groentes met ansjovis (4 personen)

Dit is een lekker makkelijk gerecht, dat zelfs een dag tevoren kan worden gemaakt en bewaard in de koelkast, afgedekt met folie. Wie vegetarisch eet laat de ansjovis weg en voegt zout naar smaak toe aan het beslag en eventueel een eetlepel tarwekiemen en 1 eetlepel edelgistvlokken.

Ingrediënten: 50 gram versgedopte doperwtjes/ 50 gram peultjes, gewassen en draadjes en uiteinden verwijderd/ 1 groene paprika, gewassen, zaadjes, zaadlijsten en kroontjes verwijderd en in stukken van 2x2 cm gesneden/ 300 gram courgette (de helft van een grote), in blokjes gesneden met gewassen schil eraan/ 1 grote of twee kleine uitjes, gesnipperd/ 100 gram champignons, in grote stukken/ 1 fijngehakte knoflookteen/ 2 eetlepels olijfolie. Voor het beslag: 200 gram ongebleekt tarwemeel of volkorenmeel/ 3 eieren/ 2 dl melk/ 4 ansjovisfilets, eventueel iets ontzilt in koud water/ 1 vers groen pepertje, ontdaan van kroontje, zaadjes en zaadlijsten en heel fijngehakt of in plaats daarvan versgemalen peper/ 1 eetlepel verse fijngehakte peterselie/ ½ eetlepel verse fijngehakte tijmblaadjes of 1 theelepel gedroogde/ ½ eetlepel verse fijngehakte oreganoblaadjes of 1 theelepel gedroogde.

Bereiding: Doperwtjes, peultjes en blokjes courgette, afzonderlijk 2 minuten voorblancheren, laten schrikken met koud water en goed uit laten lekken en door elkaar mengen. Olie verhitten in een koekenpan en ui, knoflook en paprika 2 minuten roerbakken in de hete olie. Stukjes champignon erbij doen en nog 2 minuten roerbakken. Blokjes courgette, doperwtjes en peultjes erdoor mengen en het mengsel verdelen over de bodem van een dun met olie ingevette lage vuurvaste schotel. Het mengsel moet ongeveer tot de helft komen. Doe de ingrediënten voor het beslag in een food processor of elektrische mengbeker of mix ze met een staafmixer tot een glad beslag. Giet dit over de groentes en bak de clafoutis 30 minuten in de voorverwarmde oven op 200 graden.

eten Door Berthe Meijer

Eten nr. 56-57. Cajun broodpuding (4 personen)

We zullen de Cajuntoer van deze week besluiten met een verrukkelijk mensentoetje uit deze bijzondere en gloedvolle keuken van Louisiana en omstreken. Toen ik het vorig jaar at druppelde onze gastheer er wat Grand Marnier over en gaf er in een aparte kom wat gezote, dunne geslagen room bij. Het is maar een idee.

Ingrediënten: 1 oudbakken stokbrood (middenmaat), in blokjes gesneden / $\frac{1}{2}$ liter melk / 3 losgeklopte eieren / 2 zakje vanillesuiker / 4 theelepels kaneel / 100 gram bruine basterdsuiker / 100 gram rozijnen / 4 plakken ananas (uit blik) in kleine blokjes gesneden / 125 gram gesmolten boter / 100 gram gehakte pecannoten.

Bereiding: Oven voorverwarmen op 175 graden C. Melk over de blokjes brood gieten en 15 minuten laten weken. Daarna in de foodprocessor tot een gladde massa draaien of fijnprakken. Alle resterende ingrediënten erdoor mengen en in een ingevette vuurvaste schaal overdoen. 45 Minuten in de oven zetten. Warm en in punten gesneden opdienen al of niet met Grand Marnier en slagroom. Makkelijk en heel lekker. Men kan er eventueel een snuf zout aan toevoegen.

het recept

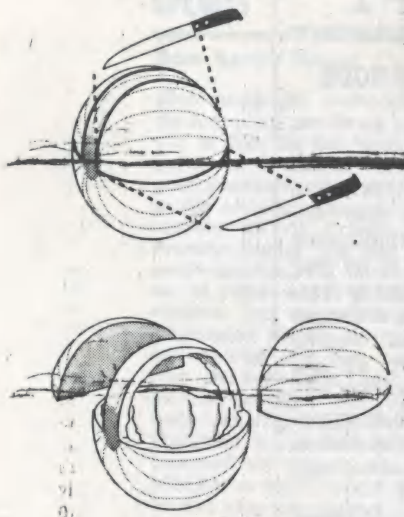
MANGO'S UIT HUN JASJE

De saprijke mango is een lastige vrucht om aan tafel te eten. Hij laat zich niet gedwee aan een vorkje prikken om elegant geschild te worden. Menige mango eindigt roemloos op de snijplank in de keuken, verminkt tot weinig opwindende plakjes die geen kwaad meer kunnen. En zo braaf smaken ze dan ook. De grote truc om zonder knoeipartijen van een mango te genieten, leerde ik in Parijs bij een Vietnamees. De grap is dat je hem uit zijn jasje eet, met een lepeltje. En dat gaat zo.

Leg de mango op zijn smalle kant, houd hem vast en snijd aan weerszijden van het midden in de lengterichting de beide vruchthelften af. De pit komt nu vrij, verpakt in een dunne schijf vruchtvlees. Leg een helft in de handpalm met de bolle kant naar beneden. Kerf een diagonaal ruitpatroon in het vruchtvlees door kruislings met een mes diepe groeven te trekken tot op de schil, met krap 1 cm tussenruimte. Neem de helft in beide handen en keer hem voorzichtig binnensiebuiten door met de vingers de onderkant naar boven te drukken. Als bij toverslag is de nietszeggende mangoheft getransformeerd in een decoratieve vrucht met loswaaiende stukjes, die gemakkelijk uit de schil kunnen worden gegeten.

Schik de bloemachtige vruchthelften naast elkaar op de dunne schijf met pit en steek hier en daar een toefje vers muntblad als geurig contrast. Zo gegeten is de mango op zijn best.

FLORINE BOUCHER



KNUTSELEN MET MELOEN

Een feestelijk voorgerecht waarbij het voornamelijk op kunstig en netjes snijden aankomt. Reken op 1 klein meloentje per persoon. Ruik aan de meloenen om te controleren of ze rijp zijn. Maak met een scherp mes aan weerszijden van de meloen iets boven het midden een horizontale snee. Deze sneden mogen elkaar niet ontmoeten. Er moet in het midden nog een stuk van zo'n 4 cm. overblijven.

Snijd vervolgens de bovenkant van de meloen van boven naar beneden twee maal, met een tussenruimte van ± 3 cm. in. De linker horizontale en verticale inkeping ontmoeten elkaar en hetzelfde doet te gebeuren aan de rechter

kant. Op deze manier valt er links en rechts een stuk meloen weg. Alleen in het midden staat nog een smalle schijf meloen overeind. Maak in het midden van deze schijf een gat, zodat er een hengel ontstaat.

Verwijder met een lepel alle meloenpitten. ~~Hot de meloenmand~~ verder uit en snijd het vruchtvlees in stukjes of schep er bolletjes uit. De lege meloenmand wordt nu gevuld met stukjes meloen, in reepjes gesneden gerookte zalm en heilbot, gekookte Hollandse garnalen en mosselen. Kijk de mosselen één voor één na om te controleren of er met nog wat baard is achtergebleven. Leg hier en daar een blaadje peterselie en strooi er wat cayennepeper over.

(Overgebleven meloenstukjes kunnen gebruikt worden voor bijv. een milkshake.)

Deze zelfde meloenmandjes kunnen ook voor een dessert gebruikt worden. ~~Vul de uitgeholde meloentjes~~ met bijv. aardbeien, bessen en frambozen en giet er een beetje likeur over. Ook een vulling van fruit en ijs is lekker.

RECEPT

KALME PEREN IN RODE WIJN

De psycholoog Gary Schwarz, werkzaam bij de Universiteit van Yale, beweert dat de geur van voedsel plezierige herinneringen oproept en dat alleen al de geur van bij voorbeeld pudding op mensen die last hebben van stress een kalmerende invloed heeft. Veertig vrijwilligers onderwierp hij aan een serie proeven en uit een van die proeven bleek dat de overspannen medemens zich bij het denken aan een lievelingstoetje al een stuk kalmer en beter voelde.

Een bij dit bericht passend recept zou natuurlijk een recept voor de Madeleines van Proust zijn. Ik kies echter voor een lievelingsdessert van een vrouw die aan 4 uur slaap genoeg heeft en die het volk als een geduldige kleuterjuffrouw pleegt toe te spreken: Margaret Thatcher. Van haar is dit recept:

4 rijpe handperen
1 kaneelstokje
1 stukje citroenschil
1 dl water
1 dl rode wijn
100 g suiker

Doe water, wijn, kaneel, citroenschil en suiker in een pan en laat alles enkele minuten koken. Roer af en toe zodat de suiker goed oplost. Schil de peren, maar laat het steeltje eraan zitten. Leg de peren in de siroop in de pan en laat ze op een heel laag vuur zachtjes prutten. Keer de peren af en toe om, maar zorg dat ze heel blijven. Schep de peren na ongeveer 20 minuten voorzichtig uit de siroop en kook deze siroop nog iets in. Eventueel mag van M.T. de siroop gebonden worden met een beetje arrowroot aangelengd met water. Leg de peren op een schaal en begiet ze met de saus. Geef er geklopte slagroom bij.

eten

Door Berthe Meyer

Eten nr.85-132. Pompoentaart uit de Jura (voor een flinke taart). Omdat er hier op het ogenblik weer pompoen te koop is, leek me deze pompoentaart uit de Jura een mooie afsluiting van een week gerechten uit de Franse provincie Franche-Comté. Snij een pompoen eerst doormidden. Verwijder daarna de pitten en de draden uit het midden. Snij de helften daarna in segmenten als bij een meloen en snij daarna pas met een scherp mes de schil eraf, dan gaat het minder moeilijk. Het vruchtvlees wegen en in grove stukken snijden. Wat over is van de pompoen kan bewaard worden in de koelkast. Men kan er bijvoorbeeld de volgende dag soep van maken.

Ingrediënten: ongeveer 250-300 gram korstdeeg, zelf gemaakt of uit een pak/500 gram pompoenvruchtvlees/1 volle eetlepel bloem/2 dl melk/75 gram witte basterdsuiker/3 eieren/1 dl slagroom/1 zakje vanillesuiker/2 eetlepels oranjebloesemwater.

Bereiding: Vet een springvorm of quichevorm in met boter en bestuif deze met bloem. Bekleed de vorm met mooi dun uitgerold korstdeeg en snij wat over de vorm heen uitsteekt met een scherp mes af. Prik met een vork gaatjes in de bodem van het deeg. Bekleed de bodem met alufolie en leg er een laagje bonen op. Bak de vorm 10 minuten voor op 200 gr. in een voorverwarmde oven. Verwijder folie en bonen en laat de vorm afkoelen. Kook de stukken pompoen in ruim water gaar. Giet het water af en pureer de stukken pompoen in een food processor met de melk, de bloem, de suiker, de eieren, de room, de vanillesuiker en het oranjebloesemwater.

Giet dit mengsel in de deegvorm en bak de taart 45 minuten in de oven op 175 gr.. Als je met een vork in het midden prikt en de vork komt er droog uit, is de taart goed. Laat het afkoelen en eet de taart koud en in punten gesneden op. Verwijder de vorm voor het afkoelen.

Eten nr. 122-87. Peren met brie, in bladerdeeg (4 personen)

Het gerecht wordt warm uit de oven geserveerd als dessert.

Ingrediënten: 8 plakjes diepvries-bladerdeeg van 12-12 cm / 2 moole rijpe, maar niet te rijpe handperen / 8 plakjes roombrie van 5 cm lang en 1 cm dik / 1 eidooler losgeklopt.

Bereiding: Leg de plakjes bladerdeeg naast elkaar op een met bloem bestoven werkoppervlak en laat ze ontdooien. Schil de hele peren. Snijd ze in de lengte doormidden. Wip met een theelepels het klokhuis eruit. Snijd de helften in 4 plakjes en leg deze in plakjes gesneden helften elk met de bolle kant naar boven in het midden van een plak bladerdeeg. Leg op elke halve peer 2 plakjes brie. Bevochtig de randen (ongeveer 1 cm) met wat water. Dek de plakjes bladerdeeg met peer en brie af met de resterende 4 plakjes bladerdeeg. Vouw de vochtige randen van de onderste plak bladerdeeg over de randen van de bovenste plak bladerdeeg en druk de randen aan met de tanden van een vork. Leg deze plakjes met behulp van een metalen spatel op een met water afgespoeld schoon bakblik. Bestrijk de bovenkant met wat losgeklopte eidooler. Zet ongeveer 15 minuten in de voorverwarnde oven tot het bladerdeeg goudbruin en knapperig is. Dien warm uit de oven op.

Heteluchtovens kunnen op 175 graden C worden voorverwarmd, anders gaat het te snel en verbrandt het deeg.

RECEPT

AUBERGINES ZALOUQUES

Een Marokkaans groentegerecht, dat in de winter warm geserveerd wordt en in de zomer koud. In het laatste geval staat het te boek als Salade de Zalouque. De aubergineschotel wordt gegeten bij vis, kip, of lamsvlees, vergezeld van brood. Voor 4 flinke eters gaan we uit van:

2 aubergines

4 groene paprika's

1 blikje gepelde tomaten (400 g)
een scheutje olie

3 teentjes knoflook

1 theelepel zout

2 theelepels paprikapoeder en
idem komijn

1 eetlepel fijngehakte koriander

Desgewenst kan nog worden toe-
gevoegd: 1 eetlepel fijngehakte pe-
terselie, chilipoeder, sap van 1 ci-
troen, 1 in stukken gesneden cour-
gette.

We beginnen met het blakeren van de paprika's en de aubergines boven een gasvlam. Zoals Florine in deze rubriek op 9 september (penne al peperoni) aangaf, vergemakkelijkt deze operatie het ontvellen van de groenten. U kunt elke paprika of aubergine afzonderlijk aan een vork prikken en boven het vuur houden, maar handiger is het een rooster (uit de oven of van het strijkijzer) op de pit te leggen. De paprika's kunnen dan allemaal tegelijk de behandeling

ondergaan. Als hun velletje helemaal zwart is, kunt u het beste de paprika's in een plastic zakje stoppen: dan kunnen zij straks gemakkelijker worden ontveld. Ook de twee aubergines kunnen tegelijk worden geblakerd. Anders dan bij de paprika's moeten ze van hun jas worden ontdaan zodra ze van het vuur komen. Dat gebeurt door ze te schillen. Snijd de blote aubergines in stukjes. Prak de tomaten fijn en doe ze met sap en al in een pan. Voeg de stukjes aubergine toe, evenals de gepelde en in stukjes gesneden knoflook, de olie, het paprikapoeder en de komijn. Zet de pan op het vuur. Was de paprika's stuk voor stuk onder de stromende kraan en wrijf of pel de velletjes eraf. Snijd het vruchtvlees in stukjes; verwijder de zaadlijsten. Doe de paprikastukjes in de pan, gevolgd door de koriander en desgewenst de peterselie en eventueel de overige ingrediënten. Laat alles op halfhoog vuur ongeveer 20 minuten koken. Regelmatig roeren. Het gerecht kan warm worden gegeten, maar ook - en daar gaat mijn voorkeur naar uit - lauwwarm of koud.

Noordafrikaanse gehaktballetjes (Voor vier personen)

Het gebruik van kaneel in combinatie met vlees stamt uit de Noordafrikaanse keuken. Hierdoor krijgt de saus bij het vlees een speciaal aroma en een exotisch tintje.

Ingrediënten: 450 gram rundergehakt, 1 uitje, 1 teen knoflook, mespunt gemalen koriander, 1 eetlepel fijngehakte peterselie, peper, zout en scheut olie om te bakken. Voor de saus: 1 ui, 1 teen knoflook, 1 blik tomaten op sap, 1 deciliter bouillon, halve theelepel gemalen kaneel, peper, zout en 1 theelepel geraspte citroenschil.

Doe het rundergehakt in een kom. Pel de ui en teen knoflook en hak beide zeer fijn (of rasp de ui en pers de teen knoflook uit). Doe ui en knoflooksnippers er in de kom bij en voeg een flinke mespunt gemalen koriander, fijngehakte peterselie, peper en zout naar smaak toe.

Meng alles door elkaar en vorm hier twaalf balletjes van.

Verhit een scheut olie in een pan en bak hierin de balletjes rondom aan. Draai het vuur lager en bak de balletjes een minuut of zeven. Maak intussen de ui voor de saus schoon en snijd deze in ringen. Pel de teen knoflook. Laat de tomaten uit blik uitlekken en verwijder eventueel het 'kroontje' als dit nog aan de tomaten mocht zitten.

Neem de gehaktballetjes met een schuimspaan uit de pan en voeg de uiringen en de gehele teen knoflook toe. Laat beide enkele minuten fruiten en voeg dan tomaten, bouillon, kaneel, peper en zout toe. Laat dit alles ongeveer tien minuten prutten. Voeg dan de gehaktballetjes weer toe en laat het geheel opnieuw ongeveer tien minuten sudderen. Bestrooi de inhoud van de pan vlak voor het serveren met de geraspte citroenschil. Serveer bij de gehaktballetjes bij voorkeur rijst.

RECEPT

KARNIYARIK

Het verhaal wil dat een Turkse kalf ooit in katzwijn geraakte van de overheerlijke geuren die opstegen uit een schotel gevulde aubergines. Zo kreeg dit gerecht de naam 'Imam Bayildi'. Van de zachte smaak en rijke geur van gevulde aubergines kun je inderdaad in hemelse vervoering geraken — mits, en dat is belangrijk, deze vruchtgroente de tijd wordt gegund zijn smaakwaliteiten te ontwikkelen. Met korte stoof, braaden baktijden is de aubergine niet gebaat — erger nog, wordt haar onrecht aangedaan.

Karniyarik is de benaming, die de eigenaar van een Turkse snackbar op de markt aan zijn versie van gevulde aubergines geeft. Hij maakt verrukkelijke kebabs voor zijn clientèle, maar voor zichzelf en zijn vrienden kwam er op een zaterdagmiddag een gigantische schotel met aubergines uit de oven — en daarvan gingen mijn ogen compleet op steeltjes staan. Wat mij — afgezien van de heerlijke zachte smaak, want we mochten natuurlijk proeven — met name charmeerde aan zijn Karniyarik, was het feit dat hij de aubergines heel had gelaten en bovenop ter versiering een hele groene peper had gevleid. In die vorm benaderen ze, met alle respect, nog het meest de aanblik van een flauwgevallen kalief.

Benodigd voor 2 personen: 250 g lamsgehakt; 2 grote aubergines; 2 sjalotjes; 1/2 theelepel pimentpoeder; 25 g ongekoekte witte rijst; 2 Turkse zoete pepers (Capsicum annum), verkrijgbaar in Turkse en Marokaanse winkels; 1 blik van 400 g gepelde pruimtomaten, gepureerd in de roerzeef; 1 gepeld teentje knoflook; 3 theelepels oregano-olijfolie; zout & peper.

Laat de aubergines een uur weken in koud water om de bittere smaak aan de schil te onttrekken. Verwijder de stekelige schutblaadjes. Snijd uit de aubergine over de hele lengte een wig van 1 cm breed en niet dieper dan 4 cm. Begin en eindig de schuine insnijding 1 cm vanaf de uiteinden van de vrucht. Haal de wig eruit en hol de vrijgekomen ruimte nog een beetje uit, maar niet te veel. Snijd beide wiggen en het uitgehaalde vruchtvlees in stukjes, hak de gepelde sjalotjes fijn en fruit alles samen met een beetje zout & peper in ca. 4 eetlepels olijfolie gedurende 15 min. tot het mengsel geurig en goudbruin van kleur is. Schep het in een ruime kom. Kook de rijst bijtgaar in ruim gezouten water, giet af en voeg toe aan het auberginemengsel.

Bak het lamsgehakt rul in twee eetlepels olijfolie en kruid het met pimentpoeder, zout & peper. Schep het gehakt met een schuimspaan uit de pan, doe het bij de overige ingrediënten in de kom en meng alles goed door elkaar. Strooi zout & peper in de uitholling van de aubergines, vul ze met het gehaktmengsel en laat de vulling gladlopen met de aubergine. Steek 1/2 teentje knoflook in de vulling en leg de lange zoete peper in zijn geheel op de vulling. Giet een vliesje olijfolie in een kleine ovenschaal, leg de aubergines er naast elkaar in en overgiet ze met de gepureerde pruimtomaten, waaraan nog een beetje zout en de oregano zijn toegevoegd. Strooi het eventuele restant van de vulling rond de aubergines. Schuif de schaal in een voorverwarmde oven (200°C) en braad de aubergines gedurende een uur, temper de oven tot 180°C en braad ze nog zo'n 15 - 25 min. afhankelijk van de dikte van de saus, die niet helemaal mag inkoken. Het is machtig eten, maar wel heel erg vreselijk lekker'.

RECEPT

MAROKKAANSE SALADES

De gastvrijheid van de Marokkanen valt af te lezen aan en te proeven van de vele schaalpjes en schalen die zij op tafel uitstallen. Salades, zowel warme als koude, zullen daarbij zelden ontbreken. De kunst van het maken van verrassende salades wordt in Marokko hoger gewaardeerd dan in ons land.

Als proef op de som vandaag een Marokkaanse wortel- en paprika-salade. Dergelijke salades met harde groenten kunnen heel goed enkele uren, of zelfs een dag, voor het eten worden klaargemaakt; dat komt de smaak zelfs ten goede.

wortelsalade

Ingrediënten:

750 g wortels

zout

4 takjes peterselie; idem koriander

4 teentjes knoflook

1/2 theelepel komijnpoeder

1 theelepel paprikapoeder

4 eetlepels azijn

2 eetlepels olie

Snijd het kroontje van de wortels af en halveer ze in de lengte. Snijd de halve wortels in stukjes van 2-3 cm. Kook deze met wat zout in 15-20 minuten gaar. Giet het kookvocht af. Hak peterselie, koriander (met steeltjes en al) en knoflook fijn. De overige ingrediënten dienen, met wat zout, voor een sausje: doe ze in een pan en breng het mengsel aan de kook. Voeg de wortels, peterselie, koriander en knoflook aan het sausje toe. Een paar tellen verwarmen, dan laten afkoelen en het sausje laten intrekken. Op dezelfde wijze kunt u een bloemkoolsalade maken; vervang de wortels dan door bloemkoolroosjes.

paprikasalade

Ingrediënten:

4-5 groene paprika's

4 tomaten

4 takjes peterselie; idem koriander

1 kleine uit

eventueel 1 teentje knoflook

sap van 1 citroen

2-3 eetlepels olie, zout, peper

Houd de paprika's in een gasvlam tot ze helemaal zwart geblakerd zijn. Het handigste is om de paprika's op een rooster op het vuur te leggen, maar u kunt ze ook één voor één aan een vork prikken en in de vlam houden. Hetzelfde effect kan bereikt worden door de paprika's een half uur lang in de oven te verwarmen bij 200°C. Stop de zwart geworden paprika's meteen in een plastic zakje en bewaar ze zo tot ze allemaal geblakerd zijn. Houd ze dan stuk voor stuk onder stromend kraanwater en wrijf hun donkere velletje eraf. Halveer de paprika's en verwijder de zaadlijsten. Snijd het vruchtvlees in repen en deze op hun beurt in blokjes. De tomaten ontvallen en ook hiervan het vruchtvlees in blokjes snijden; verwijder eventuele pitjes. Schep alle blokjes door elkaar. Hak peterselie, koriander, ui en desgewenst knoflook fijn en meng dit alles, samen met de resterende ingrediënten, met de blokjes. Goed laten intrekken.

ANNELENE VAN EIJNDHOVEN

het recept

CLAFOUTIS

Deze simpele kersentaart kwam vroeger in de zomer met grote regelmaat bij ons thuis op tafel. Ik begrijp nu waarom, want je maakt hem in een handomdraai en iedereen is er dol op. Als kind daalde ik midden in de nacht zelfs de trap af om de restjes uit de schaal te lichten en die in bed op te peuzelen.

Hoewel het recept voor clafoutis vorig jaar al in deze krant heeft gestaan, geef ik, voor wie het toen heeft gemist, bij deze het recept van mijn moeders clafoutis.

Ingrediënten:

60 g bloem
een mespunt zout
100 g suiker
1 zakje vanillesuiker
3 grote eieren
3 dl melk
1 eetl gesmolten boter
500 à 750 g kersen

Maak een beslag van bloem, zout, suiker, vanillesuiker, melk en boter. Doe de kersen (eventueel ontpit) in een licht geboterde taartvorm (25-30 cm doorsnede), giet het beslag erbij en zet de schaal drie kwartier in een voorverwarmde oven (200 graden). Voor een nog frissere variant kan het zakje vanillesuiker worden vervangen door veel geraspte citroenschil en wat minder suiker (slechts 4 eetlepels) worden gebruikt. Snij de clafoutis in mooie punten en eet hem lauw of koud, maar beslist niet warm. Clafoutis is geen verfijnd dessert maar een landelijk ogende kersentaart, die niet alleen erg lekker is maar ook sympathiek, omdat je hem uit de losse hand kunt maken. De hoeveelheden luisteren niet zo nauw. Met 6 volle eetlepels bloem, 6 eetl. suiker, 3 eitjes en een volle kop melk roer je zo een mooi beslag. Zorg dat de bodem van de taartvorm is bedekt met kersen en klaar is kees. Bestrooi de clafoutis voor het opdienen met fijne suiker.

FLORINE BOUCHER

eten

Door Berthe Meijer

Eten nr. 10-57. Mousse van ananas (voor 4 personen)

Dit recept is afkomstig van het eiland Martinique. Het wordt koud opgediend, met een koude vanillesaus (sauce anglaise). Er bestaat op het ogenblik grote belangstelling voor de keuken van het Caraïbisch gebied, omdat daar allang sprake is van een smeltkroes-eetcultuur. De belangrijkste invloed op de keuken van dit gebied wordt toegeschreven aan de Creolen, omdat in de keukens van de blanke bevolking altijd werd gekookt door zwarte kokkinnen. Deze mousse is eigenlijk een tamelijk simpel en toch elegant gerecht. Men kan er ook dunne geslagen room, op smaak gebracht met vanillesuiker bij geven.

Ingrediënten: 2½ dl sap en tot pulp gemalen vruchtvlees van verse ananas / 100 gram suiker of iets minder naar smaak / 3 eetlepels maizena / 1 eetlepel rum / 2 eiwitten (de dooliers kan men gebruiken voor de vanillesaus) / een snuf zout

Bereiding: Maak de maizena aan met de rum en een beetje ananassap. Breng de rest van het ananassap en pulp met de suiker aan de kook en roer tot de suiker is opgelost. Roer het maizenamengsel erdoor en laat gedurende een minuut of 5 zachtjes en al roerende doorkoken. Laat het mengsel afkoelen. Klop de eiwitten stijf met een snuf zout en spatel ze door het ananasmengsel. Doe het mengsel over in een glazen kom. Dek het af met folie en laat minstens 4 uur opstijven in de koelkast.

Voor de vanillesaus: 3 dl volle melk tegen de kook aanbrengen met een vanillestokje en dat 15 minuten laten trekken in de melk. In een kom de 3 eidooliers licht, dik en schuimig kloppen met 1 eetlepel witte basterdsuiker. Het vanillestokje uit de melk verwijderen (afspoelen, laten drogen en daarna kan het opnieuw gebruikt worden). Wat van de hete melk door de geklopte eidooliers roeren en daarna de eidooliers door de rest van de melk. Blijven roeren op een laag pitje (koken mag niet meer), tot het een dunne gebonden saus is. De saus door een zeef drukken en in een kom af laten koelen.

COUSCOUS (1)

Het maken van couscous, het volkse gerecht uit Noord-Afrika dat in zijn zegetocht over de wereld zelfs is doorgedrongen tot de spijskaart van sterrenrestaurants, is een kunst op zich. U hebt er eigenlijk een speciale pan voor nodig, of beter gezegd een toren van twee pannen (te koop op markten en in 'allochtone' winkels). Ik zal u in twee afleveringen van deze rubriek in de geheimen van de couscous proberen in te wijden. Vandaag staat de bereiding van de eigenlijke couscous (het graan) centraal, de volgende keer de bereiding van de bijbehorende stoofpot. Er zijn twee soorten couscous-graان, een fijnkorrelige en een wat grovere variëteit. De laatste wordt in Marokko het meest gebruikt. De couscouspan bestaat uit twee etages. In de bolvormige, onderste pan worden de groenten, en eventueel vlees of kip, in een behoorlijke hoeveelheid vocht en olie gekookt. Dat vele vocht is niet alleen nodig om de inhoud van de onderste pan te behoeden voor aanbranden, maar ook om genoeg stoom te ontwikkelen voor de bovenste pan, waarin de couscous zich bevindt. Bovendien krijgt men zo een flinke hoeveelheid saus. De bovenste pan, *keskes* genaamd, heeft gaatjes in de bodem, die een stuk groter zijn dan de couscouskorrel. Als de couscous wordt geprepareerd volgens de regels van de kunst, zullen de korrels er evenwel niet door vallen. Couscouspannen zijn van niet al te solide materiaal en vaak sluiten onder- en bovenpan niet goed op elkaar aan. De stoom verdwijnt dan door de kieren, in plaats van op te stijgen. Wikkel daarom een natte lap van ongeveer 100 bij 5 centimeter om de naad tussen de twee pannen. In Marokko worden de kieren ook wel afgedicht met een deegje van bloem en water.

Hoe gaat nu de bereiding van het graan in zijn werk? We gaan uit van een hoeveelheid voor zo'n acht personen. Doe 1 kilo couscous in een grote schaal. Was het graan in ruim koud water en wrijf de korrels met de handen van elkaar los. Laat het water wegllopen door de schaal schuin te houden (wassen in een zeef lijkt minder bewerkelijk, maar dan moet u daarna de couscous uitspreiden op een plat vlak, zoals schaal of dienblad, en daar laten drogen). Geef de korrels 10 minuten de kans om te drogen en enigszins op te zwellen; wrijf de couscous regelmatig tussen beide handen om te zorgen dat de kor-

rels los blijven. Wrijven blijft geboden, want op deze wijze worden nu ook twee eetlepels (olijfolie met het graan gemengd).

De volgende keer komen we te spreken over de stoofpot in de onderste pan. De couscous moet in de *keskes* als de stoofpot nog een uur te gaan heeft. Het onderste laagje moet voorzichtig worden uitgestrooid. Met de rest hoeft u minder omzichtig om te springen. Het stomen van de couscous verloopt in twee etappes, beide keren zonder dekkel op de pan en op half-hoog vuur. De eerste keer duurt een half uur. Stort daarna de couscous op schaal of dienblad. Wrijf 2 tot 3 kopjes koud water en 3 theelepels zout eerst met een houten lepel en dan met beide handen door de couscous. De couscous moet egaal van kleur worden, anders nog wat vocht toevoegen. Wrijf tot slot nog een borrelglas olie door de korrels. De couscous afdekken met een theedoek en laten staan tot een kwartier voor het eten. Dan volgt de tweede stoombeurt. Strooi eerst een laagje (ongeveer een kwart van de totale hoeveelheid graan) op de bodem van de *keskes*, en wacht tot de stoom zich daardoor een weg heeft weten te banen. Dan de rest er bovenop scheppen. Het werk is gedaan zodra de stoom ook het laatste traject heeft overbrugd en boven uit de *keskes* ontsnapt.

RECEPT

TAJINE VAN RUNDVLEES MET VENKEL EN DOPERWTEN

De tajine blijft een bron van inspiratie. Wie dit wonderschone aardewerk uit Marokko nog niet in huis heeft, kan overigens, wat het gerecht van vandaag betreft, ook met een braadpan aan de slag. In dat geval vraagt het bereiden van de groenten wel minder tijd dan ik in het recept heb opgegeven. Zo is venkel gewoonlijk al gaar na een kwartiertje koken, maar in de tajine kan dit oplopen tot meer dan drie kwartier. In totaal is met de bereiding van het tajinegerecht zo'n 3 uur gemoeid. Er zijn ongetwijfeld mensen die dat te lang vinden. Neem dan een snelkookpan en kook daarin het vlees (samen met specerijen, olie en vocht) eerst 20 minuten vóór. Stoof daarna alles nog zo'n drie kwartier in de tajine. Voor hen die deze verleiding kunnen weerstaan, volgt hier het authentieke recept, dat berekend is op 5-6 personen.

Nodig is:

*1 kg mager rundvlees
4 eetlepels olie
2 draadjes of 1 mespunt saffraan
3 theelepels zout
2 theelepels zwarte peper
2 theelepels gemberpoeder
1 middelgrote ui
2 tomaten
4 takken verse koriander (of peterselie)
2 teentjes knoflook
2 venkelknollen (ca. 500 g)
450 g diepvries doperwten*

Snijd het vlees in grove stukken. Zet de tajine op een plaatje op het vuur en schenk er een bodempje olie in. Bak het vlees met saffraan, zout, peper en gember zo'n 10 minuten op halfhoog vuur in de olie. Nu en dan omdraaien. Pel en snipper de ui. Ontvel de tomaten en snijd ze in stukjes. Hak de koriander en de knoflook fijn. Doe dit alles met twee kopjes water bij het vlees; het vlees moet net onder staan. Breng het geheel aan de kook. Dan op zacht vuur anderhalf uur laten stoven. Snijd de stengels van de venkelknol, en eventuele bruine plekjes van de schil. Halveer de knol en snijd elke helft in 3-4 stukken. Van elk stuk moet de harde kern worden verwijderd. Spoel de erwten met koud water af. Leg de venkel en de erwten op het vlees. Schep wat vleessaus over de groente. Laat het geheel in drie tot vier kwartier gaar worden. Af en toe saus over de groenten scheppen. Voeg wat water toe als de hoeveelheid saus te wensen overlaait. Breng het geheel op smaak met zout en peper. Serveer met (Marokkaans) brood.

RECEPT

TAJINE VAN LAMSVLEES EN ARTISJOKKEN

Al eerder spraken we in deze rubriek over de tajine, een aardewerken schaal met een kegelvormig deksel die, net als de couscouspan, in Marokko wordt gebruikt voor het bereiden van de dagelijkse kost. De decoratieve tajine maakt de maaltijd tot een feestelijke gebeurtenis. Tajines zijn te koop onder andere op markten, in Marokkaanse winkels en bij Habitat. Tajine-gerechten kunnen echter ook in een gewone braadpan worden gemaakt.

In Marokko gaat men uit van een vaste combinatie van groenten en kruiden bij diverse tajine-gerechten. Bij het gerecht van vandaag (lamsvlees met artisjokken), horen tuinboontjes of doperwtjes (vers of diepvries). Momenteel zijn er prachtige kleine artisjokken te koop; kunt u deze niet bemachtigen, gebruik dan in vieren gesneden grote artisjokbodems.

Men neme voor om en nabij 6 personen: 1 kg mager lamsvlees, in stukjes van 2-3 cm gesneden

4 eetlepels olie

2 draadjes saffraan

1 theelepel gemberpoeder

1-2 theelepels zwarte peper

1 mespunt kaneel

zout naar smaak

1 ui, gesnipperd

2 teentjes knoflook, geperst

12 kleine of 4 grote artisjokken

1 pakje diepvries doperwtjes

2 tomaten, in schijfjes gesneden

1 eetlepel korianderblaadjes

Verhit de olie en schroei hierin het vlees dicht. Voeg de saffraan, gember, peper, kaneel en het zout toe. Zet het vuur zacht. Doe de snippers ui, de knoflook en 3 kopjes warm water in de pan. Laat dit alles sudderen. Maak intussen de artisjokken schoon, dat wil zeggen, snijd de steel er af, verwijder de blaadjes en de harige begroeiing van het hart (de bodem). Schep na 1 uur de doperwtjes, de schijfjes tomaat en de koriander door het vlees. Leg de artisjokbodems op het vlees en schep er wat saus over. Laat de pan nog een half uur op het vuur staan tot alles gaar is. Proef of er nog wat zout of peper bij moet. Met Marokkaans brood en één of meer salades opdienen: zet eventueel ook een schaalje dadels op tafel.

het recept

TAS KEBABI (3-4 pers.)

Dit is een mediterrane gerecht waar ik onlangs van mocht proeven bij een Turkse slager. Het was vlak voor sluitingstijd, geen kip in de winkel en het rook er al- lerverrukkelijk. In een spelonk achter de winkel zat de baas sa- men met zijn witgejaste disci- pen rond een grote 'tepsi' (platte aluminium pan) geschaard, waar- uit zij eensgezind en in diepe stil- te zaten te smikkelen. Met stukjes Turks brood lepelden ze de tas kababi — wat zoiets betekent als vloeibare kebab — naar binnen.

De kracht van dit eenvoudige ge- recht zit in zijn onvoorstelbare geurigheid, verkregen door het gebruik van die lange zoete Turk- se pepers (zij zijn wel 25-30 cm lang) en grillig gevormde kleine paprika's. Beide hebben een flin- terdun bleek-groen schilletje en zijn nu verkrijgbaar bij Marok- kaanse en Turkse stalletjes op de markt en soms zelfs bij islamiti- sche slagers. Dat het Nederlandse lamsvlees bij voornoemde slagers vaak uitstekend is, vers en bedul- dend goedkoper dan elders, is goed om te weten.

Braad in een lage brede pan in 75 g boter 500 g in hele kleine stuk- jes gesneden lamsvorst (niet gro- ter dan kwartjes!) aan, ca. een kwartier lang. Voeg 1 grote fijnge- sneden ui toe, 4 kleine paprika's, schoongemaakt en in dunne reep- jes gesneden, 4 lange zoete pe- pers in stukjes en 1/2 Spaanse peper in dunne ringetjes ge- sneden. Laat 15 min. zachtjes sudde- ren onder af en toe roeren. Voeg nu zout naar smaak toe, leg 2 in dikke plakken gesneden vlees- tomaten op de groenten en het vlees en laat het geheel nog 20 min. sudderen. Roer de tomaten wanneer ze zacht zijn door de tas kababi en eet deze smeuïge schotel met grof volkorenbrood of met dat lekkere brood waar An- nelène onlangs het recept voor gaf in deze kolom (dat brood is soms ook te koop bij islamitische slagers). Tas kababi met rijst kan natuurlijk ook.

FLORINE BOUCHER

het recept

TAJINE VAN GEHAKTBALLETJES MET GEPOCHEERDE EIEREN

In een reisverslag beschreef Philip Mechanicus onlangs verlek-kerd dat hij in Marokko tajine van gehaktballetjes voorgeschoteld kreeg. Met de Marokkaanse keu-kenprinses Zorha maakte ik dit gerecht op onderstaande manier. Een tajine is een vuurvaste aarde-werken schaal met een kegelvor-mig deksel dat in een soort schoorsteenpijp uitmondt: ze zijn ook in ons land te koop, o.a. op sommige markten, in Marokkaan-se winkels en bij Habitat. Het ge-recht kan echter ook heel goed gemaakt worden in braad- of koe-kepan.

Voor 4-6 personen hebt u nodig:
500 g rundergehakt, 1 fijngehakte ui, 2 eetl. fijngehakte Marokkaan-se selderij of koriander, 2 eetl. fijngehakte peterselie, 4 theel. paprikapoeder, 2 theel. komijn (poeder), 1 theel. kaneel, zout, olie, 1 blik gepelde tomaten, 2 teentjes kleingesneden knoflook, 2 theel. zwarte peper, 4-6 eieren.

Meng het gehakt met de ui, de helft van: de koriander, de peter-selie, de peper, het paprikapoeder, de komijn, de kaneel, wat zout en een beetje olie. Zet de ta-jine op een plaatje op het vuur. Verwarm hierin ca. 4 eetlepels olie (Marokkanen gebruiken zeker 1 dl, liefst olijfolie, maar wij von-den dat toch wat te veel). Doe de tomaten bij de olie met de rest van de kruiden, de specerijen en de knoflook. Laat het mengsel zachtjes pruttelen met het deksel op de schaal. Draai van het ge-hakt kleine soepballetjes. Schep ze door de tomatensaus en laat ze onder het deksel op zacht vuur in 5 minuten gaar worden. De saus mag niet te dun zijn, neem anders het deksel van de schaal en laat de saus wat inkoken. Maak wat open plekken tussen de balletjes en breek hierin per per-soon 1 ei. Zet het deksel op de schaal. Na 5 minuten zijn de ei-eren gestold maar is de dooier nog vloeibaar. Serveer het ge-recht met Marokkans brood en salades.

ANNELENE VAN EIJNDHOVEN

RECEPT

MAISKOEKJES

Voor het echte Indische eten moet je in Den Haag zijn, zo werd in deze rubriek eerder beweerd. Feit is dat de toko's en restaurants in onze regeringsstad een ongeëvenaarde keur aan Indische gerechten bieden. Ik ken 'Indië' alleen maar uit de geschiedenisboeken en van horen zeggen, maar in de paar jaar dat ik in Den Haag woon ben ik een groot liefhebber geworden van al het lekkers uit onze voormalige kolonie. En dat maakt nieuwsgierig naar de receptuur. Ik besloot te beginnen met iets eenvoudigs: maïskoekjes, maar dat had meer voeten in de aarde dan ik aanvankelijk dacht. Bij navraag bleek men in de ene toko deze koekjes te maken van maïs, garnalen, soepgroente, ei en meel. De eigenaar van de volgende toko sprak echter zijn misnoegen uit over garnalen en soepgroente. Een derde winkelier kruidde zijn koekjes met een mespunt djinten (gemalen komijn) en ketoembar (gemalen koriander), terwijl een vierde zout, peper en ve-tsin (een smaakversterker) of een lepeltje bouillon gebruikte. Het nu volgende recept is dus geen onwrikbaar gegeven; u kunt naar hartelust variëren. Van ve-tsin ga ik blozen, vandaar dat ik mijn toevlucht tot wat sambal heb genomen.

Voor ongeveer 14 stuks hebt u nodig

1 blikje maïskorrels (300 g)

1 dunne (of een halve) prei

1 bosje selderijgroen

2 eieren

1-2 eetlepels bloem

2 eetlepels water of bouillon

zout, peper, een mespunt sambal

olie of boter om te bakken

Laat de maïskorrels uitlekken. Snijd het witte en lichtgroene deel van de prei in dunne ringen. Was de selderij en hak de blaadjes fijn. Klop de eieren in een kom wat los, maar niet te luchtig. Doe de maïskorrels in de kom en plet ze iets, bijvoorbeeld met de bolle kant van een lepel. Roer prei, selderij en bloem erdoor en verdun het mengsel met wat water of bouillon. Breng op smaak met de specerijen. Verhit een bodempje olie in een koekepan. Bak de koekjes als drie-in-de-pan, dat wil zeggen; schep per keer drie flinke lepels van het maïsbeslag in de pan: keer de koekjes om als de bovenkant praktisch droog is. Houd de koekjes warm op een met folie afgedekte schaal. Lekker bij nasi, sla of een Indisch groentegerecht.

RECEPT

KOKOSKOEKJES

Kokoskoekjes, gemaakt van producten die al heel wat culinaire revoluties hebben overleefd: havervlokken, volkorenmeel en natuurlijke zoetstof (honing) in plaats van suiker. Ze gaan er in als koek. Nodig voor ongeveer 4 dozijn:

80 g boter

2 eetlepels honing

1 ei of 2 eetlepels kwark

1 1/2 theelepel wijnsteenpoeder of bakpoeder

75 g gemalen kokos

75 g havervlokken

ca. 75 g volkorenmeel

1 theelepel zout

Kneed alle ingrediënten in een kom samen tot een bal die niet meer aan de vingers blijft kleven (anders wat extra meel erbij doen). Vet een bakplaat in en verwarm de oven voor op 175 graden Celsius. Haal uw hand door wat meel. Draai van het deeg balletjes ter grootte van flinke knikkers. Leg de balletjes op enige afstand van elkaar op de bakplaat. Druk ze aan met een vorm. Bak de koekjes een kwartiertje in de oven, tot ze lichtbruin van kleur zijn. Haal de koekjes uit de oven en leg ze meteen op een rooster.

ANNELENE VAN EIJNDHOVEN

RECEPT

GRIEKS PEEDEETJE

Ongeveer 200 v. Chr. beklagde de Griekse schrijver Lynceus zich over een nieuwe culinaire mode: 'Koks zetten een groot blad voor je neer met vijf kleine bordjes. Op één bordje ligt knoflook, op een ander een paar zeeëgels, op weer een ander, wat gemarineerde vis, op een vierde bordje tien kokkels en op het kleinste bordje een stukje steur. Terwijl ik het ene eet, eet een ander het andere. Wat ik wil is allebei. Maar mijn wens is onmogelijk. Het mag lijken dat je gevarieerd eet, maar in werkelijkheid bevredigt het de maag niet.'

Lynceus vond deze manier van eten een belediging voor een hongriger mens. Toch heeft deze mode-gril ruim tweeduizend jaar standgehouden, want ook nu nog houdt men in Griekenland van mezédes - verschillende kleine hapjes, vergezeld van een glas ouzo of retsina..

Over de laatste eettrend 1989 na Chr. lezen we in het aprilnummer van het maandblad *Avenue*: 'Zijn we het beu ons te laten intimideren door x-gangenmenu's van sterreks? Pikken we het niet meer geregisseerd te worden door obers en sluitingstijden? Het privé-dineetje ruikt op. De tafel thuis is trefpunt, niet het restaurant.' Na deze verklaring volgen vijf verslagen van zogenaamde 'peedetjes' met beschrijvingen van de genoten maaltijd en o.a. de gedragen kleding (David in maillot en bergschoenen).

De culinaire koningin van Nederland Wina Born slaakt in haar beschrijvingen de wanhoopskreet: 'Hoe heerlijk kan eenvoud zijn en waarom zijn de restaurants zo bang voor eenvoud en moet alles altijd weer te mooi gemaakt worden. Wil de gast echt al die fire-fla?

Val op een warme dag voor een dineetje dus rustig terug op de eeuwenoude eenvoudige mezédes. Ook al omdat men veel dingen hiervoor kant en klaar kan kopen is dat ideaal.

Koop: groene en zwarte olijven, pistachenoten, een stuk fetakaas, plakjes verschillende soorten worst als salami en rauwe ham, tomaten, radijzen, eieren (die hard worden gekookt, gepeld, gehalveerd en belegd met ansjovisreepjes of rolletjes), paprika's, augurkjes, dolmades (met rijst en/of gehakt gevulde wijnbladeren). Maak komkommerplakjes aan met wat olie en citroensap en fijngesneden witte kool op dezelfde manier. Meng door de gebakken inktvisringen wat fijngehakte lenteuitjes. Zet naast al deze schotels een mand met lekker brood.

Bijna het lekkerste van alles vind ik zelf de tzaziki, een gerecht dat gemaakt wordt van yoghurt, komkommer, knoflook, peterselie, olie, citroensap en zout. Laat de yoghurt enkele uren uitlekken in een schone theedoek die in een vergiet wordt gelegd. Het water wordt weggegooid. Vlak voor het opdienen roeren we door de dik geworden yoghurt uitgeperste teentjes knoflook, één in kleine blokjes gesneden komkommer, fijngesneden peterselie, zout en wat olijfolie en citroensap. Eventueel kan men door de yoghurt ook andere verse kruiden als dille, bieslook of ker-vel roeren.

Tapas

Een van de leuke dingen van Spanje is het dagritme. Misschien is het beter te spreken van het dag- en nachtritme, omdat veel Spanjaarden het avondeten pas nuttigen op het moment dat wij naar het laatste nieuws kijken. Ook daarna, tot een uur of drie 's nachts, is het 's zomers in de grote steden nog zeer druk op de terrassen. De korte nachtrust wordt gecompenseerd door de bekende siësta na de lunch. De Spaanse regering is voornemens deze slaappauze af te schaffen in het kader van een harmonisatie met de EG. Het is de vraag of deze ingreep zal slagen, gezien de grote gevolgen voor het verdere leefpatroon. De verandering zal niet alleen sociale maar ook culinaire gevolgen hebben.

Omdat 's avonds een lange periode overbrugd moet worden voordat werkelijk gegeten kan worden, kent men in Spanje de *tapas*. Kleine hapjes waarvan elk restaurant een grote verscheidenheid kan aanbieden. Een van de aardigste dingen die men in een Spaanse stad tussen 7 en 11 uur 's avonds kan doen, is de plaza mayor opzoeken en daar op een terras tapas eten, wijn drinken en naar ouderwets flanerende passanten kijken.

Binnen, in glazen vitrines, liggen gevulde olijven, plakjes chorizo, gemarineerde champignons, gegrillde garnalen, gefrituurde ringen inktvis, gebakken mosselen, kleine biefstukjes, salades en nog veel meer eetlustopwekkends. In een haastiger cultuur zijn ze geschikt als voorgerecht. Bijvoorbeeld de *gefrituurde inktvis* (calamares fritos).

Nodig: circa 400 gram kleine inktvisjes, 250 gram bloem, 2 dl water, melk of bier, 1 eierdooier, 1 eetlepel olie, 2 stijfgeslagen eiwitten, frituurvet, partjes citroen en een takje peterselie, wat zout. Meng de bloem met het water, eierdooier en olie. Maak er een glad mengsel van, bijvoorbeeld met een

mixer. Spatel dan de stijfgeslagen eiwitten erdoor en een theelepel zout. Was de inktvisjes goed en snijd ze in repen. Tentakels kunnen verwijderd, maar ook gebakken worden. Haal ze door het beslag en bak ze in 3 minuten gaar en goudgeel in frituurvet van 180 graden. Warm serveren met de partjes citroen en een takje peterselie.

Nog gemakkelijker zijn de *gemarineerde mosselen* (mejillones en escabeche). Nodig: 350 gram gekookte mosselen, 3 eetlepels olijfolie, 1 glas droge witte wijn, 3 eetlepels kruidenazijn, 1 theelepel mosterd, 1 teen knoflook (uit de knijper), een snufje uiepoeder en peper en zout naar smaak; verder 1 rode en 1 groene paprika, 1 tomaat, 1 citroen, enkele takjes peterselie. Laat de mosselen uitlekken en doe ze in een schaal. De olijfolie tot en met het zout naar smaak in een kom mengen. Deze marinade over de mosselen gieten en drie uur laten intrekken op een koele plaats. Leg de rode en groene paprika een paar minuten in kokend water en spoel ze dan af onder de koude kraan. Snijd ze in dunne reepjes en gebruik ze samen met de in plakjes gesneden tomaat, een paar schijfjes citroen en de gehakte peterselie als garnering.

PETER BÜGEL



het recept

PAELLA

Paella, genoemd naar de pan waarin het gerecht eigenlijk gemaakt dient te worden, is een Spaanse rijstschotel waaraan naar eigen inzicht een eindeloze keus aan ingrediënten kan worden toegevoegd. Hier een variant op de bij ons meest bekende vorm, de paella Valenciana. (Voor ca. 6 pers.)

2 kopjes witte rijst; 4 kopjes groentebouillon; 2 envelopjes saffraan; 6 eetl. olijfolie; 2 uien; 1 rode peper; 3 teentjes knoflook; 250 g champignons; 2 rode paprika's; 200 g chorizo (Spaanse worst); 250 g gepelde garnalen; 200 g vers gedopte doperwtten; peper uit de molen, zout; ± 12 gamba's; ± 18 mosselen in de schelp; 150 g zwarte olijven (liefst Spaanse); 1 citroen.

Zet de mosselen enkele uren te weken in koud, gezouten water. Verhit de olie in een brede pan die ook geschikt is voor gebruik in de oven. Fruit hierin de gesnipperde uien, de zeer fijn gesneden rode peper, en de uitgeperste knoflookteentjes. Doe er de champignons (in schijfjes) en de paprika's (in dobbelsteentjes) bij, plus de chorizo, eveneens in dobbelsteentjes. Bak het geheel kort, roer er dan de (ongewassen) rijst door en laat deze glazig worden. Voeg ook de garnalen en de beetsaar gekookte doperwtjes toe. Schenk vervolgens de bouillon, met daarin de saffraan erbij. Peper en zout naar smaak toevoegen, het geheel aan de kook brengen, en onder af en toe roeren ca 10 min. laten doorkoken. Dompel intussen de gamba's 1 min. onder in kokend water, en was de mosselen grondig. Drapeer gamba's en mosselen op het rijstmengsel, en zet de pan zonder deksel 20 min. in de op 180 graden voorverwarmde oven. Laat de schotel voor het opdienen nog 10 min. afgedekt rusten boven het fornuis. Garneer de paella met de olijven en schijfjes citroen, en eet er pain de campagne bij.

CATO WENT

RECEPT

TOSTADAS

Als er bij u in de buurt een Mexicaans restaurant mocht zijn, probeer daar dan de verse maïs- of bloemtortilla's te kopen, daar deze verse veel beter smaken dan de voorgebakken, verpakte tortilla's die in de supermarkt te koop zijn.

Voor 6 Tostadas:
 1 eetl. maïsolie
 1 kleine ui, gesnipperd
 1 teen knoflook, uit de knijper
 500 g rundergehakt
 2 theel. (10 ml) gedroogde oregano
 zout en versgemalen peper

Verhit de olie in een steelpan op een matig vuur en fruit er de ui ongeveer 5 minuten in of tot hij zacht is. Voeg de rest van de ingrediënten toe en laat het geheel onder af en toe omscheppen circa 10 minuten zachtjes stoven tot het vlees gaar is. Houd het mengsel warm.

200 g geraspte belegen kaas
 1/2 liter pikante saus (Texmex I),
 guacamole, van 1 avocado gemaakt (Texmex II)
 1/2 krop ijsbergsla, gewassen,
 drooggeslingerd en in reepjes gesneden
 1/8 liter zure room
 1 blik van 400 g rode nierbonen,
 in een steelpan opgewarmd

Doe de geraspte kaas, pikante saus, guacamole, ijsbergsla en zure room in attractieve kommen en zet die klaar op tafel.

6 verse maïs-tortilla's
 100 ml maïsolie, voor het bakken
 keukenpapier, voor het uitlekken

Omdat het bakken van de tortilla's nauwelijks tijd kost, is het verstandig dit pas op het allerlaatste moment te doen. Verhit de maïsolie in een ruime, zware pan op een hoog vuur tot de olie zeer heet is (ongeveer 180 C tot 200 C). Bak één tortilla per keer en keer hem met behulp van een tang na 15 tot 20 seconden. Bak de andere kant nog zo'n 10 seconden. De tortilla moet dan goudgeel zijn en blaasjes vertonen. Laat de tortilla op keukenpapier uitlekken. Bak de rest van de tortilla's op dezelfde manier en houd ze desgewenst warm in een matige oven.

Laat uw gasten zelf de tostadas samenstellen door 3 tot 4 eetlepels nierbonen en wat van het gehaktmengsel op een tortilla uit te spreiden. De volgorde waarin van de rest van de ingrediënten worden opgetast is een kwestie van persoonlijke smaak, maar de guacamole en de zure room moeten het geheel als laatste bekronen. Twee tostadas per persoon zijn als maaltijd ruimschoots voldoende voor een matige eter.

RECEPT

NACHOS TODOS

Dit is mijn favoriete voorgerecht bij 'de Mexicaan'. En wel om twee redenen. Er worden veel tortilla-chips in verwerkt — de krokante gezouten driehoekige chips van maïsmeel, waarvan je kunt blijven dooreten — en het gerecht wordt met de vingers gegeten. En natuurlijk is het een heerlijk hapje, anders zou ik er hier niet over repen. De tortillachips zijn verkrijgbaar bij goede delicatessenwinkels (importeur Sunshine Food, Amersfoort, tel. 033-635951).

Benodigd voor 4 personen:

- 1 zak tortilla chips naturel van 125 g
- 200 g rundergehakt
- 150 g grofgeraspte cheddar (wie Monterey Jack weet te vinden, doet er beter aan deze kaas te gebruiken)
- 1 avocado
- 2 bosuitjes, in dunne ringen gesneden
- 2 potjes zure room
- 2 gepelde tenen knoflook
- 3 eetlepels plantaardige olie
- 1 theelepel zuivere chilipoeder (cayennepeper)
- 1 eetlepel oregano
- zout & gemalen zwarte peper

Verhit de olie in een bakpan en fruit het gehakt met de knoflook uit de knijper even aan. Kruid het met chilipoeder, oregano, zout en peper en laat nog even zachtjes smoren tot het gehakt gaar is. Zet de grill intussen op de hoogste stand. Halveer de avocado, wip de pit eruit, trek de schil eraf en snijd beide helften in dunne plakjes. Beleg een grote platte schaal of vier dessertbordjes met de tortilla-chips (zo dicht mogelijk tegen elkaar aan). Schep het gehakt met een schuimspaan uit de pan en verdeel het over de chips. Bedek het gehakt volledig met de grofgeraspte kaas en schuif de schaal of bordjes 1/2 minuut onder de gloeiende grill (plaats het rooster in de oven op de tweede richel van boven), of tot de kaas net is gesmolten. Leg snel de schijfjes avocado op de kaas, deponeer hier en daar een flinke dot zure room en strooi de gesnipperde lente-uitjes er tot slot overheen. Serveer direct. Nachos todos eet je door telkens een tortilla chip los te trekken en die met 'beleg' en al in één keer in de mond te schuiven - en zo'n manoeuvre gaat gemakkelijker zonder vork en mes.

RECEPT

GUACAMOLE (TEXMEX II)

Zelfs eters die nauwelijks geven om avocado zullen al na één keer proeven van deze Texaans-Mexicaanse manier van avocadobereiding enthousiaste guacamoleliefhebbers worden. Deze heerlijke saus kan worden geserveerd als dipsaus bij knapperige tortilladriehoekjes, bij salades, als vulling voor kerstomaatjes, of als garnituur. Het op smaak brengen is een kwestie van eigen inzicht, met dien verstande dat om verkleuren te voorkomen het citroensap een onmisbaar ingrediënt is.

Voor ongeveer 1/4 liter:

1 grote, rijpe en gave avocado

1 1/2 eetl. zure room

1 1/2 eetl. vers citroensap

1 theel. gemalen koriander

1/2 theel. gemalen kardemom

1 teen knoflook, uit de knijper

een paar druppels Tabasco, of naar smaak zout en peper

1/2 middelgrote tomaat, van zaad ontdaan en in kleine blokjes gesneden

2 tot 3 lenteuien, gesnipperd

Snij de avocado in de lengte door-midden en verwijder de pit. Schep er met een lepel het vruchtvlees uit of trek er eenvoudig de schil af. Prak in een kom de avocado met een vork tot een grove puree. Voeg daaraan al roerend de zure room, het citroensap, de koriander, kardemom en knoflook toe. Breng het geheel op smaak met de Tabasco, het zout en de peper. Meng er tot slot de blokjes tomaat en de gesnipperde lenteui door. Zorg ervoor dat de guacamole niet verkleurt door het oppervlak met plastic folie af te dekken. Druk de plastic folie zachtjes op het mengsel. Op die manier kan er geen zuurstof bij en blijft de guacamole prachtig heldergroen. Tot het moment van gebruik in de koelkast zetten.

RECEPT

INDIASE LINZENSOEP

Het verhaal wil dat ene Francisca het recept van deze overheerlijke maaltijdsoep heeft ontfutseld aan de kok van de Indiase ambassadeur. (De soep staat daarom bij ingewijden ook bekend als Linzensoep Francisca.) Zoals bij mededelingen die worden doorverteld, en waarbij de boodschap bij iedere schakel iets verandert, zo heeft het recept van de soep wijzigingen ondergaan voordat de ketting mij bereikte. Die veranderingen werden overigens vooral ingegeven door het (indertijd) ontbreken van bepaalde exotische ingrediënten op de Nederlandse markt. Maar de smaak van de soep heeft er kennelijk niet onder geleden.

Nodig voor 4 personen:

250 g linzen

300 g lamsvlees

2 flinke tomaten en 3 uien, allemaal in stukken gesneden

1 kleine knolselderij met blad (of met apart bladselderij)

250 g (lams)gehakt, boter

3 kruidnagelen, 2 laurierbladeren

1 zakje ossestaartsoep

150 g soepgroenten

zout, peper, kerrie, madeira.

Laat de linzen 2 uur weken. (Dat hoeft gewoonlijk niet, maar door deze voorbereiding nemen de linzen de bouillon beter op). Maak intussen een bouillon: laat het vlees, de stukken tomaat en ui, en het blad van de knolselderij anderhalf uur lang in ruim 1 liter water trekken. Zeef de bouillon (bewaar het vlees). Laat de linzen uitlekken en kook ze — samen met de kruidnagels en de laurier — ruim 1 uur in de bouillon. Maak ondertussen het gehakt naar eigen smaak aan en draai er kleine balletjes van. Bak deze in boter in een koekenpan. Schep de balletjes in de soep. Bak nu ook het in stukjes gesneden soepvlees en daarna de in blokjes gesneden knolselderij (met wat kerrie). Roer het vlees, de knolselderij en de soepgroenten door de linzen en laat alles in 20 minuten gaar worden. Maak de ossestaartsoep aan met een halve liter water en voeg dit mengsel bij de linzensoep. Nog 5 minuten laten koken. Breng de soep op smaak met zout, peper, kerrie en madeira. Eet er brood bij.

RECEPT

RAWON

Een Indische stoofschotel. Het recept kreeg ik van de exploitante van een kraam op de Haagse Hobbema-markt. Het rawon-gerecht kan dienen als onderdeel van een rijsttafel maar ook op zichzelf staan als hoofdmaal, samen met rijst. Voor de plichtsgetrouwe puristen onder ons volgt hier de volledige lijst van ingrediënten, maar wie het er gemakkelijk van wil nemen kan alles, behalve de runderpoelet en de olie, putten uit één zakje (rawon verse kruiden mix), dat te koop is bij toko's en tegenwoordig ook bij de oerhollandse slager.

Nodig voor 4-6 personen:

750 g runderpoelet

2 uien

3 teentjes knoflook

1 theelepel ketoembar

1 theelepel koenjit

1 sprietje sereh

1 theelepel gebakken trassie bakar

3 blaadjes djeroek poeroet (citroenblad)

1 vingerlang stuk verse laos

2 kloewak (zwarte pitten)

2 eetlepels olie

zout

Doe het vlees in een pan met een halve tot driekwart liter water. Breng het vocht aan de kook. Pel en snipper de uien en knoflook. Wrijf de snippers samen met de ketoembar, koenjit, trassie en kloewak fijn in een vijzel. Fruit het fijngewreven mengsel even in de warme olie en doe het bij het vlees. Voeg ook de sereh, de djeroek poeroet en de geschildre laos toe. Alles op laag vuur 2-3 uur laten sudderen tot het vlees gaar is. Breng het gerecht op smaak met zout. Desgewenst kunt u de rawon licht binden met 1 lepel aangeماakte maizena.

RECEPT

EEN LEGENDARISCH GERECHT

Dat een gejatte Italiaanse kip roemrijk sterft als *Poulet Marengo* dankt de culinaire geschiedenis aan het improvisatietalent van de kok van Napoleon Bonaparte. Vandaag is het precies 190 jaar geleden, dat aan het einde van de middag de verstikkende kruitdampen boven de vlakke van Marengo opgetrokken en de Eerste Consul van Frankrijk zich vermoeid uit het zadel kon laten glijden. Na een dag van benarde strijd waren de Oostenrijkse troepen van maarschalk Melas definitief verslagen. Met de behaalde overwinning bij Marengo wist de door het volk bejubelde weldoener van Frankrijk dat het moment was aangebroken eindelijk de binnenlandse vrede in de door politieke partijen verscheurde jonge Republiek te kunnen herstellen. Het lang verbeide concordaat tussen de Paus en Frankrijk werd getekend en door de 1e Consul aan de assemblées ter goedkeuring voorgelegd. Met het herstel van de Kerk in Frankrijk bereikte Bonaparte dat hij werd uitgeroepen tot Consul voor het leven. Eindelijk had hij *carte blanche* om zijn dromen te verwezenlijken.

„Nog een overwinning”, had hij enkele maanden voor de slag bij Marengo zijn broer Jozef toevertrouwd, „zal mij in staat stellen te doen wat ik wil.” De zoete smaak van de overwinning bij Marengo, die het beslissende moment in Bonaparte's strategische weg naar de keizerskroon markeert, leeft voor eeuwig voort in het beroemde allegaartje dat Bonaparte's kok op het slagveld voor de uitgehongerde generaal in elkaar flanst. Wegens het uitblijven van de proviandwagens moest hij enkele soldaten op strooptocht sturen want een hongerige Napoleon moest op zijn wenken worden bediend. De meeste culinaire bronnen schrijven de *Poulet Marengo* toe aan Bonaparte's kok Dunand, alhoewel deze volgens dezelfde bronnen pas vijf jaar na de slag bij Marengo in dienst trad van de Keizer. Zo ontstaan legenden en legendarische gerechten. Wie daarvan meer wil proeven, fruit een in stukken gehakte, met zout en bloem bestrooide kip aan in hete olijfolie, blust hem af met een scheut cognac, voegt enkele in stukken gesneden tomaten en een gekneusde teen knoflook toe, 2 takjes verse marjolein en laat de kip daarmee verder garen. Rooster op een vleesgril enkele schijven met olijfolie bedruppeld oud brood en een achttal rivierkreeftjes. Bak evenveel eieren als er schijven brood zijn. Serveer de kip in zijn saus en leg rondom de rivierkreeftjes en de spiegeleieren op brood. Bonaparte's *Poulet Marengo* werd bereid met één pan — en ook die was gestolen.

RECEPT

PASTA E PATATE

Deegwaar met aardappelen is een veelgegeten tweespan in het diepe zuiden van Italië. Mijn Calabrese bovenbuurman — die mij veelvuldig het water in de mond praat over wat er zoal in zijn geboortestreek wordt gegeten — daalde op een avond de trap af met een bordje *pasta e patate*. „*Mangia, mangia*”, zei hij gebiedend en reikte mij door de kier van de deur deze verrukkelijke minestra in brodo aan. Hoe weldadig is het te lepelen uit andermans bordje — zeker als dat gevuld is met goede pasta, blokjes aardappel, stukjes sperzieboon en een bodempje naar zoete tomaat en olijfolie geurende groentebouillon. Wie de genoegens van een Italiaanse minestra naar waarde weet te schatten, is een rijkaard aan tafel.

Benodigd voor 4 personen:

400 g aardappelen, geschild (geen droogkokers)

700 g tomaten, ontveld

350 g sperziebonen, afgehaald

4 grote tenen knoflook, gepeld

10 g peterselie, fijngesneden (ook de steeltjes)

8 + 2 eetlepels olijfolie

1,5 liter water

(zee)zout & gemalen zwarte peper

150 g gladde penne of macaroni

4 blaadjes basilicum (facultatief)

versgeraspte parmezaanse kaas

Snijd de tomaten grofweg in stukjes, de aardappelen en sperziebonen in respektievelijk blokjes en stukjes van 2 cm., de knoflook in schijfjes. Giet de 8 eetlepels olijfolie in een ruime soeppan en voeg de gesneden groenten, peterselie en het water toe. Breng het geheel aan de kook en laat het op hoog vuur 30 minuten koken. De hoeveelheid kookvocht is dan aanzienlijk minder geworden maar nog ruim voldoende om de pasta in mee te koken. Breng de *minestra* op smaak met zout, voeg de penne en basilicum toe en kook de pasta in ca. 10 minuten bijtgaar (temper desnoods het vuur als het vocht te veel dreigt in te koken). Neem de pan van het vuur, roer de 2 eetlepels olijfolie door de *minestra* en maal er zwarte peper over. Serveer de *pasta e patate in brodo*, d.w.z. met het resterende kookvocht, in een warm diep bord en strooi er ruim parmezaanse kaas over. Gril tot besluit voor de zeer hongerigen eventueel nog een kotelletje en geef als toespis een frisse groene salade.

RECEPT

KALFSSCHENKEL

Een variatie op osso buco: kalfschenkel met kappertjes-roomsaus.

Neem voor 2 personen:

2 kalfsschenkels

zout, peper

2 eetlepels bloem

35 g boter

1-2 eetlepels citroensap

1,5 dl witte wijn

1/2 bouillontablet

mespunt tijm

1/8 l slagroom

1 eetlepel maizena

1 volle eetlepel kappertjes

Aan schenkels kleven soms botsplinters; spoel ze daarom met koud water af. Dep het vlees droog en snijd de vetrandjes hier en daar in. Dat laatste heeft tot doel te voorkomen dat het vlees bij het bakken omkrult. Strooi zout, peper en bloem over de schenkels. Verwarm de oven voor op 200 graden Celcius. Verhit de boter in een koekepan en bak hierin de schenkels om en om bruin. Vet een ovenschaal in en leg daarin het vlees. Blus het bakvet met 1 eetlepel citroensap en de wijn. Los in dit vocht het bouillontablet op en schenk alles bij de schenkels in de schaal. Dek de schaal met aluminiumfolie af, met de glimmende kant naar onderen. Zet de schaal in de oven en laat de schenkels in een tot anderhalf uur gaar worden: keer ze halverwege om. Roer de maizena glad met de room en schenk het mengsel in een pannetje. Giet er het vocht uit de ovenschaal bij. Al roerende aan de kook brengen. Voeg dan de kappertjes toe en breng de saus op smaak met zout, peper en eventueel 1 eetlepel citroensap. Schenk de saus over de schenkels.

Lekker met lintmacaroni en broccoli.

Afgezien van de vele soorten droge pasta die in de winkel te koop zijn, de z.g. pasta asciuta kan je zelf ook pasta maken. De eerste methode is het met de hand kneden van het deeg en het, nadat je er een bal van kunt maken in folie wikkelen, waarna de bal een half uur moet rusten, zodat de gluten die in het meel zitten (de lijmstof) optimaal benut kan worden. Met de doorsnee nederlandse tarwebloem is het resultaat slecht tot matig. Het beste resultaat wordt verkregen met een mengsel van 1 deel farine disemola (meel van tarwegries van harde, z.g. durum tarwe) op 3 delen farina di grano tenero, kwaliteit op (dit is meel van zachte tarwe van de 00 kwaliteit, zie artikel zaterdag jl. te koop bij o.a. Feduzzi in Amsterdam). Deze meelsoorten worden door elkaar in een kom of op een marmeren of formica oppervlak gezeefd met een snuf zout erdoor. Reken per persoon 125 gram van bovengenoemd meelmengsel. Het meel kan tot deeg worden gemengd met water waaraan wat olijfolie is toegevoegd of met eieren (de z.g. pasta all'uovo). Voor gewone pasta op elke 125 gram meel $\frac{1}{2}$ dl water rekenen plus $\frac{1}{2}$ eetlepel olijfolie. Voor pasta all'uovo op 100 gram meel 1 middelgroot losgeklopt ei rekenen. Wie aan de pasta een smaak cq. kleur wil geven vervangt 1 kwart van de vloeistof of eieren door een waterige puree van bijvoorbeeld spinazie (groen) worteljes (oranje), paprika of verdunde tomatenpuree (rood), bietjessap (paarsachtig-rood), aangelengde cacao (bruin), etc. Groen kan ook met peterseliesap, brandnetelsap etc. uit de sapcentrifuge. Maak een kuiltje in het midden en giet wat van de vloeistof naar keuze in het kuiltje. Dan vanuit het midden het vocht het meel mengen. Steeds beetje bij beetje vocht toevoegen en met meel mengen tot het deeg kruimelig is en je er een bal van kunt maken. De bal in folie verpakt 30 minuten laten rusten en dan nog 10 minuten goed kneden. Daarna op een met bloem bestoven oppervlak uitrollen met een lange dunne deegrol. Endaarna met de hand of met de machine dunne of brede linten er van snijden en deze over een bezemsteel een uur of langer laten drogen alvorens te koken.

Door Berthe Meyer

Eten nr. 204. Groene lasagne met spinazie, ham en kaas (voor 4 personen).

Ingrediënten: 6 repen groene lasagne van 8 cm breed en 18 cm lang (in gedroogde vorm 150 gram, vers zwaarder), om twee lagen mee te maken in een rechthoekige lage vuurvaste schotel; 500 gram verse spinazie; 4 plakken magere gekookte ham, dun gesneden; 2 mozzarella-kaasjes; 1 theelepel thijmblaadjes; 2 eetlepels boter; 125 gram geraspte parmezaanse kaas; peper en zout naar smaak. Béchamelsaus: 1 flinke eetlepel boter; 1 eetlepel bloem; $3\frac{1}{2}$ dl melk; peper, zout en een snuf nootmuskaat naar smaak.

Bereiding: zet een grote pan met water, wat zout en 1 eetlepel olijfolie op voor de lasagne en een kleinere pan met water en wat zout om de spinazie in te blancheren. Als het spinaziewater kookt, de gewassen spinazieblaadjes snel in het kokende water laten slinken en, daarna meteen in het vergiet overstorten en er wat koud water overheen spoelen.

Het vocht er goed met de hand of palm uitdrukken. De plakken lasagne in het kokende water doen en al roerende bijtgaar koken. Dan eruit scheppen en op een vochtige doek uitspreiden. De béchamelsaus maken: boter in een steelpan smelten. Bloem erdoor roeren en even door laten pruttelen. Dan beetje bij beetje en al roerende de melk erdoor mengen en blijven roeren tot de saus gebonden is. Nog 2 minuten op laag vuur laten doorpruttelen en peper, zout en nootmuskaat naar smaak toevoegen. Vuurvaste vorm met boter invetten. Een laag lasagne van 3 plakken op de bodem leggen. Leg hierop de plakken ham. Over de ham de spinazie verdelen en de thijm daaroverheen strooien. Op de spinazie de plakjes van 1 mozzarella-kaasje verdelen en daarover de helft van de parmezaanse kaas strooien. Leg hierop de tweede laag lasagne met daarop weer de plakken van het tweede mozzarellakaasje. Daaroverheen de béchamelsaus spreiden en de rest van de parmezaanse kaas eroverheen strooien. Leg hierop flinters boter en zet de schotel ongeveer 20 minuten in de oven op stand 4 (200 gr. C). Meteen opdienen.

RECEPT

PICCATINE AL LIMONE

De Milanese benaming *piccatine* voor flinterdunne lapjes kalfsbiefstuk is afkomstig van het woord *picchiata*, hetgeen 'geslagen' betekent. Het platslaan van malse lapjes vlees — waardoor ze maar heel even gebakken of gegrild hoeven worden — is een veelvoorkomend gebruik in Zuiderlijke keukens. Bij Turkse of Marokkaanse slagers hebben ze er een handje van om — als je even niet oplet — de lamskoteletjes nog snel een paar flinke meppen te geven met de platte kant van een hakmes, alvorens ze in te pakken. Persoonlijk vind ik dat jammer van de lamskoteletjes want dan kun je ze nauwelijks meer 'rood' bakken. Bij blank vlees heeft deze handelswijze mijns inziens meer nut want het vlees wordt snel gaar en blijft daardoor sappig. Vooral met warm weer vormen Piccatine al limone een licht en fris vleesgerecht dat snel is bereid.

Voor 2 personen:

4 kalfsbiefstukjes van 50 g elk

2 citroenen

40 g boter

1/2 eetlepel zeer fijngehakte peterselie

zout en versgemalen witte peper

Leg de kalfsbiefstukjes naast elkaar tussen plastic folie en sla ze luchtigjes met een deegroller of de platte kant van een hakmes tot dunne lapjes. Pers 1 citroen uit en marineer de lapjes vlees 15 minuten in het citroensap. Snijd de andere citroen in 8 dunne schijfjes. Neem het kalfsvlees uit de marinade, dep de lapjes vlees droog en bestrooi ze aan weerszijden met zout. Verwarm 20 g van de boter in een ruime bakpan en leg de lapjes kalfsvlees 10 tellen in de hete boter. Draai ze om en leg op ieder lapje vlees een schijfje citroen. Bak de *piccatine*, die nu tussen twee schijfjes citroen zitten, op niet te hoog vuur in krap 2 minuten gaar, waarbij vlees en citroenschijfjes steeds maar weer om en om worden gekeerd. Voor het keren van het vlees kan gebruik gemaakt worden van een metalen of houten vleestang of van een bakmes.

Prik in geen geval met een vork in de lapjes kalfsvlees want dan lopen de vleessappen eruit. Laat de resterende 20 g boter wellen in een pannetje en voeg de peterselie toe. Verdeel de lapjes kalfsvlees over twee warme borden en leg de meegebakken plakjes citroen op het vlees. Negeer de braadjus in de bakpan en lepel de geweldige peterselieboter over de *piccatine*. Maal er tot slot een snufje witte peper over. Een gekookte, koude artisjok vooraf en een groene salade tot besluit — beide gegeten met een zachte vinaigrette — houden de maaltijd in evenwicht. Een zachte vinaigrette wordt gemaakt door zout & peper en wat fijngesneden bieslook te vermengen met 1 deel wijnazijn en daar 2 delen olijfolie en 1 deel room al roerend aan toe te voegen.

Door Berthe Meyer

Eten nr. 139. Zuurkool met mozzarella (4 personen, vegetarisch) Ingrediënten: 500 gram zuurkool, 1 kilo aardappelen, wat melk, een klontje boter, zout en nootmuskaat voor de aardappelpuree, 2 theelepels karwijzaad, zout en peper voor de zuurkool; 2 bolletjes mozzarella; 1 goudrenet, geschild en in plakjes gesneden; 2 eetlepels geraspte parmezaanse kaas of oude goudse; 2 eetlepel broodkruim of paneermeel, klontjes boter om er bovenop te leggen.

Bereiding: Schil de aardappelen en kook ze in water met wat zout gaar. Schud ze op en maak er meteen een stevige aardappelpuree van met wat boter, melk, zout en nootmuskaat. Vet een diepe vuurvaste schaal in met boter en leg nu laagje om laagje aardappelpuree, appel, zuurkool (goed uitgelekt), en vermengd met karwijzaad en peper en zout, plakjes mozzarella, weer zuurkool, appel, aardappelpuree, plakjes mozzarella en strooi daar overheen een mengsel van geraspte kaas en paneermeel. Leg er klontjes boter op en zet de schotel in de oven op 200 gr. (stand 4 of anders als aangegeven in de ovenhandleiding). Nu er een mooi bruin korstje op bakken. Meteen opdienen en de mond niet branden. Eenvoudig en toch smakelijk mensenveten voor vleeshaters.

eten

Eten nr. 64. Tomatensaus.

Tomatensaus neemt een eigen plaats in, in het sausenrepertoire. Ze wordt gebruikt als op zichzelfstaande saus maar ook toegevoegd aan andere sausen. Het is dus een goed idee om altijd wat tomatensaus in voorraad te hebben, al is het maar voor de spaghetti.

Ingrediënten: 25 gram mager gerookt spek aan een plak; 2 eetlepels boter; 1 wortel, geschrapt en fijngenhakt; 1 kleine ui, gepeld en fijngenhakt; 1 verkruid laurierblad; 1 takje verse tijm of 1 theelepel gedroogde; 1½ kilo verse tomaten, ontveld, ontpit en fijngenhakt of dezelfde hoeveelheid gepelde tomaten uit blik, door de draaizeef geroerd om de pitjes eruit te halen; 3½ dl kippebouillon; 1 knoflookteen, uitgeperst; 1 eetlepel suiker; zout en versgemalen zwarte peper naar smaak.

Bereiding: blancheer het spek 10 minuten in tegen de kook aangehouden water. Dep het spek droog met keukenpapier en hak het fijn. Bak het spek uit in de boter. Niet te bruin laten worden. Voeg wortel, ui, laurier en tijm toe en fruit dit mengsel tot de ui lichtbruin en glazig is. Voeg de overige ingrediënten toe. Breng aan de kook en draai daarna het vuur weer laag. Laat 30 uur zachtjes inkoken. Dat kan ook in de oven op 150 graden. Het wordt dan een mooie dikke roodbruinige saus. Druk tot slot de saus door de zeef (hiervoor kan het fijnste raster van de draaizeef worden gebruikt of een puntzeef). Laat de saus afkoelen en vries in kleine hoeveelheden van een halve of een kwart liter in. Van deze hoeveelheid houdt men ongeveer 1 liter saus over als het goed is.

Eten nr. 205. Schelpjes-pasta met zalm (voor twee personen). Ingrediënten: 250 gram schelpjespasta (conchiglie), deze zijn in gedroogde vorm te koop en wie in het gelukkige bezit is van een elektrische Simac Pasta Matic kan ze met behulp van het speciaal daarvoor bestemde voorzetschijfje zelf maken; 2 grote vleestomaten, ontveld, ontpit en in kleine stukjes gesneden; 125 gram gerookte zalmsnippers, in dunne reepjes gesneden; 1 fijngehakt sjalotje; 1 eetlepel boter; 2 eetlepels droge witte vermouth; 1¼ dl crème fraîche (125 gram); versgemalen peper en zout naar smaak; 1 eetlepel verse, fijngeknippte bieslook; 1 eetlepel verse fijngehakte peterselle. Bereiding: Prepareer de daarvoor bestemde ingrediënten als aangegeven en zet alles verder klaar. Zet een pan op met 2½ liter water, een snuf zout en 1 eetlepel olijfolie. In een sauspan of steelpan de boter smelten. Het fijngehakte sjalotje in de boter smoren op niet te hoog vuur. Als de stukjes glazig zijn de vermouth erbij doen en deze op hoog vuur laten verdampen. Dan de room erbij doen en eveneens op hoog vuur, al roerende met de garde laten inkoken tot een dunne saus. Het vuur uitdraaien of de pan van de kookplaat nemen.

De schelpjes bijtgaar koken. Stort ze daarna in een verglet over. Spoel er wat koud water overheen en schud ze goed op. De saus opnieuw verwarmen en de stukjes zalm en tomaat even in de saus laten meewarmen. Peper en zout toevoegen. Voorzichtig met zout want de zalm is ook al zout. De uitgelekte schelpjes erbij doen en alles goed door elkaar husselen en even op laten warmen. Peterselle en bieslook eroverheen strooien en meteen opdienen. Ik vind dit gerecht eigenlijk onder het hoofdstuk economisch koken vallen, hoewel sommigen dat met me oneens zullen zijn. In plaats van zalm kan men ook een klein potje kaviaar erdoor mengen of andere goedkopere roze viskult.

RECEPT

RIJST MET LINZEN

Hier volgt een aardig voorbeeld van boompje verwisselen in de keuken. Deze combinatie kan worden geserveerd bij het hoofdgerecht ter begeleiding van een gebakken varkensrollade of van gebakken varkenskarbonades. Verandert de combinatie van bestemming, dan wordt zij op zichzelf gegeten als voorgerecht en draagt de naam 'risotto met linzen'. Het vlees verhuist dan naar een schoon bord in de volgende gang en wordt begeleid door een gemengde bittere salade, die in beide situaties goed van pas komt. Benodigd voor 4 personen:

150 g kleine groene linzen
2 eetlepels olijfolie
1 sjalotje, fijnggehakt
25 g bacon (een half-dikgesneden plak)
1 eetlepel selderij, fijngesneden
1 blaadje salie
125 gram Arboriorijst (Italiaanse rijst)
8 dl runderbouillon (warm)
25 g versgeraspte parmezaanse kaas
1 volle eetlepel boter

Zet de linzen enkele uren te weken in ruim koud water. Giet ze af in een vergiet, spoel ze na onder stromend koud water en laat ze goed uitlekken. Snijd de bacon in luciferdikke reepjes en snijd deze in korte stukjes zodat minuscule dobbelsteentjes worden verkregen. Verwarm de olie in een ruime lage pan met dikke bodem en fruit daarin op matig hoog vuur het sjalotje zacht zonder het te laten kleuren. Voeg de bacon, selderij en salie toe en fruit deze al roerende een minuut mee tot de stukjes bacon iets zijn uitgebakken maar nog wel zacht zijn. Voeg de ongewassen rijst toe en meng deze goed door de overige ingrediënten zodat de korrels rondom met de olie in aanraking komen. Voeg, wanneer de rijst transparant is geworden, de linzen toe en 2 dl warme bouillon.

Draai het vuur iets hoger en kook het geheel onder voortdurend roeren tot de bouillon de linzen niet meer bedekt. Doe er dan weer 2 dl warme bouillon bij en kook volgens dit principe linzen en rijst bijtgaar (dat moment dient zich aan wanneer de rijst tussen de linzen zichtbaar wordt). Proef het geheel op zout. Draai het vuur uit, voeg boter en parmezaanse kaas toe en doe een deksel op de pan. Laat het geheel 2 minuten rusten, roer de inmiddels gesmolten boter snel door de rijst met linzen zodat alles een mooie romige structuur krijgt.

RECEPT

KOUDE REEPJES VLEES IN KRUIDENSAUS

Geef er een salade en wat stokbrood bij en u hebt en lichte maaltijd. U kunt het ook als voorgerecht (voor 6-8 personen) serveren, samen met wat fris e en stokbrood met boter.

Voor 4 personen:

4 eetlepels wijnazijn

1 eetlepel balsamico-azijn

zout

1 eetlepel uitgelekte groene peperkorrels

3 eetlepels fijnggehakte peterselie

3 eetlepels fijnggehakte bieslook

1 eetlepel fijnggehakte dille

3 eetlepels fijnggehakte kervel

10 eetlepels olie

250 gram kalfsfilet

250 gram rosbief of biefstuk

Begin met de saus: Klop in een lage schaal de beide azijnsoorten, zout, peper, de fijnggehakte kruiden en 6 eetlepels olie door elkaar.

Snijd de beide vleessoorten, dwars op de draad, in smalle reepjes. Verhit 2 eetlepels van de olie in een koekepan en bak op een hoog vuur eerst de reepjes kalfsvlees rondom lichtbruin en gaar, voeg de rest van de olie toe, laat de olie goed heet worden en bak vervolgens de reepjes rundvlees rondom bruin in ca. 1 minuut.

Meng de beide vleessoorten samen met het bakvet door de saus en laat het vlees in de saus afkoelen. Laat het vlees minstens 4 uur afgedekt in de koelkast intrekken.

RECEPT

VARIATIES OP EEN THEMA

Lamsgehakt is in de keukens van het Midden-Oosten een onuitputtelijke bron van creativiteit. Van een zo simpel basisproduct als fijn-gemalen lamsvlees weet men in deze door specerijen gekleurde keukens een wereld aan gerechten te creëren. Ieder land, iedere streek, ja zelfs iedere stad heeft een eigen hand van kruiden en kneden. Soms wordt het gehakt tot balletjes gevormd, dan weer tot ronde of ovale koekjes, korte afgeplatte rolletjes of dunne sigaartjes. Meestal wordt het gehakt, al dan niet aan pennetjes geregen, geroosterd boven gloeiende houtskool maar soms ook gebakken in hete olijfolie. Het gegeven is simpel maar de ware kunst schuilt in de snufjes gemalen specerijen waarmee het lamsgehakt wordt transformeerd tot iets bovenaards. Het is niet verwonderlijk dat juist in het gebied waar de specerijenkaravanen ooit hun sporen trokken, de zinneprikkende kruidenmelanges werden ontwikkeld en gekoesterd. Voor wie zich aan dit geurige gehakt wil wagen, is het goed te weten dat het vlees zeer fijn moet worden gemalen samen met de smaakmakers. Hoe smeùiger van consistentie (als filet Americain) des te mooier het resultaat. Soms wordt er een ei meegeknead, maar altijd fijngeraspde ui. De keuze van toegevoegde specerijen en kruiden en de onderlinge hoeveelheden zijn een kwestie van persoonlijke voorkeur. Een korte leidraad voert langs gemalen kaneel, komijn, korianderzaad, piment, cayennepeper, marjolein en fijngehakte peterselle en koriander. De hieronder aangegeven melange kan als een uitgangspunt dienen, waarbij ik wel aanteken dat de overhand wordt gevormd door komijn en koriander omdat deze voor dit gerecht mijn voorkeur genieten.

Voor 2 personen:

200 g lamsgehakt (niet te mager)
2 sjalotjes, fijngeraspd
2 theelepels gemalen pimentbol
1,5 theelepel gemalen cayennepeper
1 theelepel gemalen cayennepeper
2 eetlepels fijngehakte koriander
zeezout & zwarte peper uit de molentjes

Meng alles goed door elkaar met een vork en kneed of stamp het gehakt tot een smeùige melange of maal het in een keukenmachine. Vorm er afgeplatte korte rolletjes van en rooster ze aan weerszijden boven de gloeiende as van houtskool, onder de grill of op een vleesgril. Serveer ze met een koude saus van dikke yoghurt, vermengd met zout en gehakte koriander, en met een frisse melange van kleingesneden tomaat, komkommer en koriander. Een warm pita-broodje hoort er ook bij.

RECEPT

KEBAB EN COURGETTESALADE

Voor Marokkanen is het eten van kebab een steeds weerkerend gegeven: ze laten zich kebab op verschillende momenten en bij diverse gelegenheden smaken. Pakweg een uur voor het grote maal loopt de Marokkaan zich vast warm door het eten van kebab en brood en het drinken van nana (groene Chinese thee met veel verse munt en suiker). Deze gewoonte vindt men vooral onder de Berbers en de bewoners van Sous, de streek waarin de stad Agadir is gelegen. Maar kebab kan ook onderdeel zijn van de maaltijd zelf. Komen er gasten, dan vangt het diner gewoonlijk aan met een tajine van vlees of kip. Daarna staat in de zomer niet zelden kebab op het menu, vergezeld van brood en salades. Het feest wordt besloten met thee en zoete koekjes. Blijven de eters beperkt tot de leden van het eigen gezin, dan zal kebab in de regel deel uitmaken van de hoofdgang. Marokkaanse gezinnen in Nederland combineren kebab vaak met frites of aardappelsalade, rauwkost of nog meer salades, en met brood.

Een recept voor kebab als hoofdmaal voor 6-8 personen:

1 kg kalfsvlees of mager lamsvlees van de bout;

1 bosje peterselie;

1/2 bosje koriander;

1 grote of 2 middelgrote uien;

2 theelepels van respectievelijk zout; paprikapoeder en vers gemalen peper;

4 eetlepels plantaardige olie.

Snijd het vlees in blokjes van 2 cm. Hak de peterselie, koriander en tien fijn, of vertrouw dit karweitje toe aan de foodprocessor. Meng het vlees met de kruiden, specerijen en olie. Laat het mengsel minstens een uur intrekken. Pak dan metalen spiesjes of houten satéprikkers en rijg aan elk daarvan een paar stukjes vlees. (Dompel de prikkers eerst een tijdje in water, om verbranden te voorkomen). Rooster het vlees op houtskool of onder de grill. Regelmatig omkeren. De kebab is in ongeveer 10 minuten gaar.

Bij kebab hoort, zoals gezegd, salade. Te denken valt aan de hier al eerder beschreven wortelsalade. Of aan een courgettesalade. Neem voor dat laatste 2 courgettes en snijd die in 2 cm grote blokjes. Doe de blokjes in een pannetje, samen met 1 flinke theelepel paprikapoeder, 3 eetlepels plantaardige olie, een gesnipperd teentje knoflook en 2,5 - 3 dl water. Breng het vocht aan de kook. Laat het vuur dan nog 5 minuten hoog staan; schep de blokjes courgette af en toe om. Voeg aan het kookmengsel nog 1/2 theelepel gemalen komijn en 1 eetlepel citroensap toe en laat het vocht in 3 minuten flink inkoken. Op smaak brengen met zout. Wacht met serveren tot de salade is afgekoeld.

RECEPT

KIPSALADE MET BLEEKSELDERIJ

Ingrediënten voor 3-4 personen:

1 (maïs)kip van ca. 1,2 kg
30 gram boter
2 stengels bleekselderij
1 bosje lente-uitjes
3-4 eetlepels mayonaise
1 dl yoghurt
1 theelepel mosterd
2 theelepels (dragon)azijn
zout, versgemalen peper
50 gram grofgehakte pecan- of
walnoten
1 eetlepel fijngehakte verse dra-
gon

Besmeer de kip met de helft van de boter en stop de andere helft van de boter in de buikholte. Bak de kip — op een ovenrooster met een opvangschaal eronder — in het midden van een voorverwarmde oven (200 °C) in 45-60 minuten gaar. Laat de kip afkoelen en verwijder vervolgens het vel en pluk het vlees in kleine stukjes van de botten.

Maak — terwijl de kip afkoelt — de bleekselderij en de lente-uitjes schoon. Snijd de bleekselderij in smalle boogjes en de lente-uitjes (samen met het mooie groen) in ringetjes. Schep de stukjes kip en de groenten in een kom door elkaar.

Maak een sausje van de mayonaise, yoghurt, mosterd, azijn, zout en peper en meng dit samen met 3/4 van de gehakte noten door het kipmengsel.

Garneer met de rest van de noten en de fijngehakte dragon.

RECEPT

MACHTIGE MACARONI MET KAAS

Italiaanse koks zullen wellicht hun neus ophalen voor deze Amerikaanse variant op hun kookkunst. Toch is het een heerlijk gerecht, waarbij het enige probleem is er niet teveel van te eten.

Voor 4 personen

*250 g verse rigatoni, of elleboog-
macaroni uit een pak*

250 g belegen kaas, geraspt

40 g boter

30 g gesnipperde ui

30 g bloem

zout en versgemalen peper

250 ml slagroom

1 dl droge witte wijn

250 g gekookte ham, in blokjes

Kook de rigatoni of macaroni *al dente*. Laat de pasta uitlekken. Verhit de boter en fruit er de ui circa 5 minuten in tot hij zacht is. Roer er de bloem en wat zout en peper door. Giet er vervolgens al roerend langzaam de room en wijn bij. Blijf roeren en laat alles op een laag vuur koken tot de saus ingedikt is. Voeg dan de kaas toe en blijf roeren tot deze is gesmolten. Roer er nu de blokjes ham door. Meng de pasta met de saus en schep alles in een licht ingevette casserol van 1 1/2 liter inhoud. Zet de kasserol 15 minuten in een op 180 C voorverwarmde oven. Serveer verse spinazie met boter bij deze pastaschotel.

RECEPT

TOURTIERE

Tijdens onze vakantie in Les Landes in Frankrijk konden we als we geen zin hadden om te koken kiezen uit drie nabijgelegen restaurants: een twee-sterren restaurant, een auberge à la ferme en een *routier*, een wegrestaurant voor vrachtwagenchauffeurs. Het menu van de dag bij deze routier 'Le Relais de la Marianne' kostte, inclusief wijn, slechts 50 Francs. (ca. f 17,-). Het kwam wel eens voor dat een van de drie gangen zonder nadere toelichting door iets totaal anders vervangen werd. Kennelijk waren er zoveel hongerige chauffeurs komen lunchen dat er 's avonds in de keuken een andere degelijke Franse pot geïmproviseerd moest worden.

In het restaurant kan je, behalve een grote kleurentelevisie, ook talrijke vitrines gevuld met in Franse folkloristische klederdrachten gestoken Barbiepoppen vinden.

Als je niet oppast word je in het deel van Les Landes dat tegen Gers aanligt doodgegooid met de *tourtière*, een platte grote ronde taart gemaakt met bladerdeeg, vruchten (meestal appels) en armagnac. Meestal is zo'n tourtière wel lekker, maar soms was er geen appelschijfje te bekennen en leek de tourtière meer op een in appelsap gedrenkte dwell.

Een recept voor een appeltourtière, die tamelijk snel te maken is, vooral als je diepvriesbladerdeeg gebruikt.

Wie echter zelf bladerdeeg wil maken heeft nodig: 400 gram bloem, 300 gram koude boter in stukjes gesneden, 10 gram zout en 2 dl. koud water. Meng al deze ingrediënten door elkaar, zonder dat er klonten ontstaan. Rol de bal deeg tot een lap en vouw de lap in drieën.

Rol het deeg opnieuw uit en herhaal de handelingen nog tweemaal. Met diepvriesbladerdeeg lukt deze tourtière ook:

1 pakje diepvries bladerdeeg

1 kilo appels

50 g ganzevet

suiker

citroensap

armagnac

Ganzevet — grasse d'oeie — is in blik verkrijgbaar. Gebruik zoveel als nodig is voor dit recept en vries het overgebleven vet in porties van ca. 50 gram in.

Schil de appels. Verwijder het klokhuis en snijd de appels in dunne schijfjes en besprenkel ze met citroensap.

Bak de appelschijfjes voorzichtig in het ganzevet en bestrooi ze met suiker. Rol de lapjes net ontdooid bladerdeeg nog iets dunner uit. Bekleed een royale ondiepe ronde vorm met deze lapjes en druk de naden aan. Verdeel de appelschijfjes, die nog heel moeten zijn over het deeg. Gebruik het overgebleven deeg om de bovenkant te versieren. Begiet de appeltaart met een scheut armagnac en bak de taart circa 30 minuten in een matig warme oven. Een tourtière wordt lauw-warm gegeten.



